조선민족의 음식문화



조선민족의 음식문화

조선 · 평양
외국문출판사
주체102(2013)년

인류문명의 개척기부터 이땅에서 대대로 살아오면서 찬란한 민족문화를 꽃피워온 조선사람들은 식생활분야에서도 환경과 체질, 구미에 맞는 음식문화를 창조하고 발전시켜왔다.

이 책에서는 대대로 계승되여오는 조선의 대표적인 민족음식들을 주식물, 부식물, 당과와 음료, 명절음식별로 갈라 그 종류와 유래, 그에 따르는 음식감과 가공방법, 조선사람들의 식생활과 관련한 풍습들을 소개하였다.

그리고 조선사람들의 전통적인 음식상차림, 식사례절, 음식과 관련한 일부 상식들도 서술하였다.

편집부는 도서 《조선민족의 음식문화》를 통하여 독자들이 조선의 민족음식과 식생활풍습에 대한 리해를 깊이하며 조선의 우수한 음식문화를 계승발전시켜나가는데서 도움이 되기를 바라며 이 책을 낸다.

편집부로부터

차　　례

상 식

1. 주식물과 그 유래

밥, 죽, 떡, 국수, 지짐, 묵을 비롯한 여러가지 주식물들은 조선의 고유한 민족음식들이다.

1) 밥

밥은 쌀을 씻어 가마에 안치고 물을 부은 다음 쌀알이 풀어지지 않게 끓여 익힌 음식으로서 예로부터 조선사람들이 즐겨먹는 기본주식물의 하나이다.

조선인민이 밥을 기본주식으로 하는것은 오랜 력사적과정을 통하여 굳어진 고유한 식생활풍습이다.

조선에서 밥이 생겨난 력사는 매우 오래다.

밥은 질그릇이 생산되고 알곡재배를 시작한 원시시기부터 있었다.

조선에서 밥이라는 말이 기록상으로 처음 나온것은 중세기 초인 삼국시기(B.C. 277-668년)이다.

밥은 조선봉건왕조시기(1392-1910년)에 들어와 그 종류가 매우 다양해졌으며 밥짓는 방법도 더욱 발전하였다.

밥은 대체로 알곡만으로 지은 밥과 여러가지 부재료들을 넣어 특유한 맛을 내게 지은 밥 그리고 밥을 재가공하여 만든 밥으로 나눈다.

흰 쌀 밥

흰쌀밥은 알곡만으로 지은 많은 종류의 밥가운데서 조선사람 누구나 제일 좋아하는 음식이다.

예로부터 조선사람들은 흰쌀밥을 흰밥이라고도 불렀으며 조선봉건왕조시기에는 이밥, 왕밥이라고 부르기도 하였다.

조선의 흰쌀로 지은 밥은 맛이 좋고 영양가가 높은것으로 하여 유명하다. 특히 옥백미로 지은 밥은 그 맛이 독특한것으로 더 유명하다.

밥을 지을 때에는 쌀을 찬물에 2~3회정도 씻는다. 쌀을 가마에 안친 다음 쌀의 품종과 성질, 습도 등을 고려하여 물을 조절한다.

밥을 지을 때 처음에는 센 불에서 끓이다가 일정한 시간이 지난 다음 불을 약하게 조절하면서 밥을 잦힌다. 밥이 잦는 소리와 밥냄새를 가늠해가면서 불을 조절함으로써 질거나 되지 않게 한다.

물을 알맞춤하게 부어 지은 밥은 낟알의 본래모양을 그대로 유지하면서도 얼마간 불어나 연하고 부드러우며 먹기 좋다.

오 곡 밥

오곡밥은 5가지 알곡을 섞어서 지은 밥으로서 조선의 특색있는 민족음식의 하나이다.

오곡밥에 쓰인 알곡종류는 시대와 지방에 따라 서로 다르게 꼽았다.

조선에서 15세기 초엽에는 벼, 콩, 기장, 피, 보리를, 19세기 초엽에는 찹쌀, 조, 찰수수, 콩, 팥 또는 보리, 조, 수수, 기장, 팥을 오곡으로 들었다. 흔히 민간에서는 벼, 기장, 조,

보리, 콩을 섞은 밥을 오곡밥이라고 하였다.

조선사람들이 오곡밥을 지어먹기 시작한것도 여러가지 알곡이 재배된 고대부터였다고 볼수 있다.

오곡밥은 다른 날에 별식으로 먹기도 하였지만 주로는 정월 대보름날(음력으로 1월 15일)에 먹는것이 풍습으로 되였다.

오곡밥은 여러가지 영양성분이 많은 알곡을 섞어서 지은것이므로 맛이 구수하여 누구나 즐겨먹었다.

흰쌀, 보리, 수수, 조, 팥을 리용하여 오곡밥을 만드는 방법은 다음과 같다.

우선 흰쌀을 물에 잘 씻어 불구고 차좁쌀은 깨끗이 씻어 소쿠리(싸리나 대로 둥글게 엮어 만든 그릇의 한가지)에 건져 놓는다. 찰수수쌀은 씻어서 건진 다음 끓는 물을 끼얹어 텁텁한 맛을 뺀다. 보리쌀은 깨끗이 씻어서 물에 충분히 불군다. 팥은 씻어서 솥에 안쳐 껍질이 터질 정도로 삶는다. 팥을 건져 흰쌀, 차좁쌀, 찰수수쌀, 보리쌀에 고루 섞고 충분히 찐다. 김이 오르면 소금물을 약간 뿌리고 한김 더 올린 후 뜸을 들인다.

오곡밥은 조선사람의 구미와 기호에 맞는 음식으로서 맛이 각별히 좋고 향기로와 사람들의 입맛을 돋굴뿐아니라 약리적 가치가 높아 병을 예방하고 건강을 증진시킨다.

오랜 력사를 가지고 전해온 조선의 오곡밥은 대외적으로도 특색있는 음식의 하나로 인정되고있다.

약 밥

약밥은 여러가지 부재료들을 넣어 특이한 맛을 내게 지은 밥의 하나로서 조선의 고유한 민족음식이다.

약밥은 찰밥을 시루에서 고슬고슬하게 찐 다음 꿀, 참기름, 밤, 대추, 잣, 간장을 두고 골고루 섞고 다시 쪄서 만든 음식이다.

약밥에는 갖가지 장수식품들이 들어있으므로 조선에서는

예로부터 먹으면 약이 되는 밥으로 인정되여왔다. 조선인민은 꿀이 약으로 된다는 뜻에서 꿀을 섞은 음식에 흔히 약자를 붙여 약밥, 약과 등으로 불렀다.

약밥은 이미 삼국시기부터 있었으며 고려(918-1392년) 사람들도 약밥을 즐겨 만들어 먹었다.

조선봉건왕조시기에 이르러 약밥은 더욱 널리 보급되고 그 조리방법도 발전하였다.

약밥을 만드는 방법을 보면 우선 찹쌀을 불구었다가 씻어 시루에 쪄낸다.

밤은 속껍질까지 벗겨 쪼각내며 대추는 씨를 뽑고 가마에 넣어 푹 삶아서 걸죽한 즙을 만든다. 그리고 찰밥에 꿀을 골고루 섞고 간장으로 간을 맞춘 다음 참기름과 밤쪼각, 대추즙을 넣어 버무리고 단지나 움푹한 그릇에 담아 아구리를 봉하고 뚜껑을 덮는다. 그것을 시루에 올려놓거나 물을 넣은 큰 가마속에 놓고 가마뚜껑을 덮고 찐다. 센 불에서 찌다가 김이 세게 오르면 불을 조절하면서 오랜 시간 찐다. 그러면 밥색갈이 붉은색으로 변하면서 윤기가 돈다. 다된 밥을 그릇에 담고 잣알을 모양있게 놓은 다음 계피가루를 뿌린다.

약밥을 만드는데는 밤, 대추와 함께 곶감, 고사리, 버섯, 호두를 넣기도 하였다.

또한 찰밥에 꿀, 대추, 밤, 참기름, 간장을 골고루 섞어 그릇에 담아 가마에 안치거나 시루에 올려놓는데 밤과 대추를 사이사이에 놓고 그우에 찹쌀가루를 덮고 찌면 검붉은색이 더 잘 우러난다고 하였다.

약밥은 특이한 맛과 향기로 하여 옛 문헌들에 향밥(향기로운 밥), 미찬(아름다운 밥), 잡과반(여러가지 파일을 섞은 밥) 등 여러가지 이름으로 불리웠다.

오늘날 약밥은 조선사람들이 가정에서 명절음식으로 흔히 만들어 먹고있다.

비 빔 밥

밥에는 밥을 재가공하여 만든 비빔밥도 있다.

비빔밥은 지은 밥우에 여러가지 나물, 고기볶음을 비롯한 꾸미, 고추장 등을 얹어 비벼서 먹는 음식이다.

비빔밥우에 놓는 고기는 보통 가늘게 썰어서 양념에 재웠다가 기름에 볶고 미나리, 콩나물, 도라지 같은 나물은 볶아내거나 끓는 물에 데친다. 닭알은 얇게 지져 실오리처럼 썰고 다시마는 튀겨낸다. 흰쌀밥을 그릇에 담고 나물을 색맞추어 올려놓은 다음 그가운데에 고기볶음을 놓고 후추가루를 약간 뿌린다. 그다음 실고추, 실닭알로 고명을 하고 맨우에 다시마튀기를 얹는다. 그리고 뜨거운 장국물, 나박김치, 고추장을 곁들여낸다.

비빔밥은 여러가지 음식감을 섞은 밥이라고 하여 골동반(여러가지 찬을 섞은 밥), 교반(여러가지 음식감을 섞은 밥)이라고도 불러왔다.

비빔밥은 먼 옛날 외래침략자들을 반대하여 싸울 때 군사들이 식사때마다 여러 그릇에 음식을 담아먹을 짬이 없어 간편하고 기동성있게 밥에 반찬을 섞어 먹은데서 시작되였다고도 하고 큰물이나 가물 등 자연재해를 당한 비정상적인 환경에서 갖가지 반찬을 밥에 섞어먹은데서 유래되였다고도 한다.

또한 민간에서는 명절때와 년중 수시로 진행되는 결혼, 제사, 부락제, 산신제 등 사회적 및 가정적의례행사들에서 의례히 다채로운 음식을 만들어 많은 사람들과 함께 먹군 하였는데 그때마다 매번 음식을 여러 그릇에 담아 차릴수가 없어서 손쉽게 한그릇에 밥과 갖가지 반찬을 함께 담아 비벼먹은데로부터 비빔밥이 생겨났다는 이야기도 있다.

조선에서는 평양, 황해남도의 해주, 전라북도의 전주, 경상

남도 진주지방의 비빔밥이 조리방법이 특이하기때문에 해당 지방의 특식으로 유명하였다.

평양비빔밥은 소고기 혹은 닭고기와 녹두나물, 미나리, 고사리, 도라지, 송이버섯, 쑥갓, 시금치를 비롯한 고기와 나물을 많이 썼으며 해주비빔밥은 소고기대신 돼지고기와 닭고기, 고사리, 조선서해의 김을 반드시 넣는것이 특색있다.

전주비빔밥은 3년 묵은 고추장과 특별히 실하게 키운 콩나물, 녹두묵, 소고기회를 놓았으며 진주비빔밥은 소의 선지피, 바지락조개, 죽순, 녹두묵 등을 썼다.

조선사람이라면 누구나 다 좋아하는 비빔밥은 오늘 세계적으로도 널리 알려져있다.

조선의 비빔밥은 갖가지 색갈의 꾸미들이 잘 조화되여 볼품이 있고 식욕을 돋구어줄뿐아니라 여러가지 음식감이 리용되므로 건강장수음식으로 인정받고있다.

평 양 온 반

온반은 밥우에 꾸미를 놓고 따끈한 장국물을 부은 조선민족음식이다. 장국밥이라고도 한다.

온반은 조선의 민족음식가운데서 특색있는 밥의 하나로서 조선사람들속에서 흔히 먹는 음식으로 되여있다.

이웃나라들인 중국이나 일본 그리고 유럽나라들에서는 국에 밥을 만 음식은 찾아보기 힘들다.

온반은 세계에서 보기 드문 조선민족의 특유한 식사법에서 나온 음식이다.

장국에 밥을 말아먹는 식사법이 조선사람들에게 체질화된것은 오랜 생활과정에 맨 밥을 먹는것보다 일정한 부식물을 끓여 그 국물에 말아먹으면 소화흡수에 대단히 좋다는것을 알게 되면서부터라고 볼수 있다. 그리고 국을 끓여 먹으면 적은

량의 고기를 비롯한 부식물로도 가족성원들이 충분히 식사를 할수 있어 경제적으로도 리익이였던것이다.

이처럼 온반은 조선민족의 깊은 사색과 탐구, 지혜가 깃든 특정한 음식이라고 말할수 있다.

온반은 19세기말부터 지방마다 특색있게 만들어 먹었는데 평양온반, 북쪽지방의 함흥소갈비국밥, 남쪽지방의 서울장국밥, 대구김치국밥 등이 유명하였다.

그 가운데서도 평양온반이 유명하다.

평양특식의 하나로 꼽히고있는 평양온반은 대접에 흰쌀밥을 골삭하게 담고 소금을 두어 끓인 닭고기국을 부은 다음 닭고기와 함께 유명한 녹두지짐을 꾸미로 얹어놓는것으로 하여 더욱 이채롭고 맛이 독특하다.

평양온반의 조리방법을 보면 다음과 같다.

흰쌀로 밥을 짓고 녹두는 물망에 갈아 지짐을 지진다. 닭고기는 푹 삶아서 찢어 양념에 무치고 버섯은 찢어서 볶는다. 닭고기를 삶은 물에 소금을 넣어 간을 맞추고 끓인 다음 파를 썰어넣는다. 간장에 고추가루, 다진 마늘과 깨가루, 참기름을 두고 양념장을 만든다. 대접에 밥을 담고 녹두지짐, 버섯볶음, 닭고기를 얹은 다음 더운 국물을 붓는다. 그우에 실닭알을 놓고 깨소금이나 깨가루, 후추가루를 뿌린다. 양념장과 나박김치를 따로 낸다.

평양온반은 흰쌀밥과 닭고기국, 닭고기와 녹두지짐의 조화로 하여 달큰한 맛과 구수하고 감칠맛을 느끼게 하며 실닭알과 실고추의 고명으로 색갈을 독특하게 해줌으로써 먹는 사람으로 하여금 입맛을 돋군다.

평양온반은 조리방법이 독특하고 약리적가치가 높은 민족음식의 하나로서 다른 나라들에서도 인기를 끌고있다.

부 루 쌈 밥

쌈밥은 밥을 부루, 배추, 취나물잎이나 김에 싸서 먹는 음식이다. 쌈이라고도 한다.

예로부터 남새음식을 즐겨온 조선사람들은 여러가지 쌈밥을 무척 좋아하였다.

여러가지 남새가운데서도 부루가 일찍부터 유명하였다.

부루는 잎이 연하고 부드러워 밥을 싸먹기에 좋으며 입맛이 잘나지 않는 초여름에 밥맛을 돋구어주므로 조선사람 누구나 식사때에 즐겨 찾는 남새이다.

해마다 봄철이나 초여름에 부루 두세잎에 밥 한숟가락을 놓고 된장이나 고추장을 얹은 부루쌈을 먹는것은 조선사람들의 풍습으로 전해온다. 이러한 풍습은 조선사람들에게서만 볼수 있는 독특한것이다.

민간에서는 부루쌈을 먹으면 여름철에 더위를 타지 않는다고 하면서 집집마다 부루를 심어 생신한 부루잎에 밥을 싸먹군 하였다.

조선사람들이 부루쌈을 즐겨먹은 력사는 매우 오래다.

수나라사람들이 고구려(B.C. 277-668년)의 부루가 맛이 있어 그 종자를 천금을 주고 얻어간데로부터 고구려부루를 천금채라고 하였다고 할만큼 부루는 고구려의 특산물로 이웃나라들에 널리 알려져있었다.

또한 고려시기를 거쳐 조선봉건왕조시기에도 부루쌈을 먹는 풍습은 그대로 계승되였다. 옛사람들은 손바닥에 부루잎을 놓고 그우에 밥과 장, 고기를 올려 두손으로 싸서 먹으면 그 맛이 그야말로 유별나다고 하였다.

조선사람들은 부루쌈을 즐겨먹은 관습으로부터 다른 식용식물인 곰취, 병풍잎, 갓, 깨, 배추, 콩잎 등으로 쌈을 싸먹는

것을 좋아하였다. 그리고 날조개쌈, 알쌈, 고기쌈과 같이 소혀나 조개, 고기, 해삼 등을 닭알물로 씌워 익힌 음식에 쌈이라는 이름을 붙이기도 하였다.

조선사람들이 이웃나라에서는 찾아볼수 없는 산나물이나 재배남새잎을 생채로 먹게 된것은 조선의 벌방이나 산간지대가 오염되여있지 않고 어느 고장, 어느 마을에나 맑고 깨끗한 물이 흐르며 그곳에서 자란 산나물이나 남새가 신선할뿐아니라 그것들이 또한 약리적효과가 컸기때문이다.

부루쌈밥은 오늘도 조선인민들이 즐겨먹는 음식이다.

부루에는 단백질, 지방, 당질 그리고 카로틴, 비타민 A, B, C, E 등과 광물질이 포함되여있으므로 사람들의 건강에 유익하다.

민간에서는 부루의 줄기와 잎에서 즙을 짜서 말리워 잠약, 진정약으로 썼다.

2) 죽

죽은 밥과 마찬가지로 낟알을 기본음식감으로 하는데 밥보다 물을 2~3배 더 붓고 낟알이 푹 퍼지도록 끓여 익힌 음식이다.

조선의 선조들이 알곡을 재배하여 만들어먹은 첫 음식이며 오늘까지 전해지는 보편적인 음식이다.

조선의 옛 기록과 민속자료에는 수십가지의 죽이 전해지고 있는데 그것들은 재료에 따라 조리방법이 다양하고 약리적효과가 높은것이 특징이다.

조선에서 죽은 비단 식량이 없거나 부족하여 먹는 기근구제음식으로만이 아니라 별미용, 보양용, 치료용, 민속용(동지날의 팥죽 등), 음료용 등 여러가지 용도로 쓰이였다.

죽은 크게 식물성재료로 쑨 죽과 동물성재료를 넣어 쑨 죽으로 나누어볼수 있다.

식물성죽은 쌀과 콩류, 남새류 등을 재료로 하여 쑨 죽이다.

식물성죽에서 기본을 이룬것은 흰쌀로 쑨 흰죽이였다.

쌀죽에는 찹쌀죽, 강냉이죽, 보리죽, 수수죽 등도 있었다.

콩이나 열매, 남새로 쑤는 죽은 보통 쌀이나 쌀가루를 조금 섞어서 만들었다.

식물성죽에는 또한 무우죽, 미나리죽, 콩나물죽, 냉이죽, 버섯죽 등 남새를 넣고 쑨 죽도 있으며 여러가지 약효가 있는 식물재료를 넣고 쑨 죽도 많았다.

조선사람들은 동물성재료를 넣은 죽도 다양하게 쑤어먹었다.

동물성재료를 넣은 죽에는 크게 고기를 넣은 죽과 수산물을 넣은 죽이 있다.

거기에는 소고기죽, 닭고기죽, 굴죽, 섭죽, 미꾸라지죽, 붕어죽 등 수십가지 죽이 있다.

그리고 고기와 물고기, 고기와 남새, 물고기와 남새 등을 섞어서 쑨 죽도 있다.

죽을 잘 쑤자면

죽을 금속그릇에 쑤거나 금속주걱으로 저으면 죽이 삭아서 묵처럼 되여버린다. 조선인민은 오래전부터 죽을 질그릇이나 돌그릇에 쑤고 나무주걱으로 저으며 쓰는것을 관습으로 여기였다.

죽은 낮은 열로 천천히 오래 끓여야 쌀알이 잘 풀려서 맛좋은 죽이 된다. 때문에 조선의 선조들은 죽을 쑤는데 콩깍지, 벼겨 등을 땔감으로 써왔고 장작으로 불을 세게 때지 않도록 하였다.

흰 쌀 죽

흰쌀죽은 흰쌀을 물에 불구었다가 가마에 넣고 쌀량의 3배가량 되는 물을 부어 끓인것이다.

흰쌀죽은 조선사람들이 필요에 따라 정상적으로 해먹었다.

흰쌀죽을 끓이는 방법은 참기름을 두고 흰쌀을 볶아서 쌀알에 기름이 스며들면 물을 많이 붓고 끓이다가 반쯤 익으면 물을 퍼내고 쌀을 짓이긴 다음 다시 퍼냈던 물과 참기름을 조금씩 부으면서 끓인다. 이렇게 쑨 흰쌀죽은 물과 쌀, 기름이 잘 배합되여 부드러우면서도 고소한 맛이 나는데 먹기에도 매우 좋다.

흰쌀죽은 흰죽이라고도 한다.

팥 죽

팥죽은 흰쌀과 삶은 팥 또는 그것을 찧어서 밭아낸 팥물을 두고 쑨 죽이다.

조선사람들은 예로부터 팥죽을 별식으로 많이 쑤어먹었다.

특히 동지날(한해를 24개의 절기로 나눈것의 22번째, 즉 12월 22일 혹은 23일)에 팥죽을 쑬 때에는 큰오그랑이를 몇개 만들어 죽에 넣기도 하는데 만일 죽을 먹을 때 큰오그랑이가 차례지면 복을 받는다고 하였다. 그리하여 이렇게 특별히 쑤어먹는 팥죽에는 동지죽, 오그랑죽이라는 이름까지 붙게 되였다.

팥죽은 복날이나 제사때, 철에 따라 별식으로 쑤어먹기도 하였다.

평 양 어 죽

어죽은 생선을 삶아서 뼈를 건져내고 흰쌀을 넣어서 함께 끓이거나 생선말린것을 가루내여 흰쌀과 섞어 끓인 죽이다.

생선으로는 숭어, 붕어, 잉어, 조개 등을 많이 썼는데 조선에서는 예로부터 평양어죽이 유명하였다.

평양어죽은 대동강과 보통강에서 많이 잡히는 가막조개나 숭어, 잉어, 붕어, 메기와 같은 물고기에 닭고기와 흰쌀을 같이 넣어 끓인 죽이다.

평양어죽은 물고기뿐아니라 닭고기도 같이 넣어 만든 죽이므로 영양가가 높고 맛도 독특하다.

평양어죽에 닭고기를 더 넣게 된데는 다음과 같은 유래가 있다.

옛날 평양사람들은 음력 6월 15일이면 대동강이나 보통강에 나가 물놀이를 하면서 잡은 물고기를 가지고 어죽을 쑤어 먹는것을 하나의 오락으로 여겼다.

그런데 어느해 대동강에 나갔던 사람들이 물놀이에 취해서 물고기를 한마리도 잡지 못하게 되자 가지고나갔던 닭고기로 죽을 쑤어놓고 그것을 어죽이라고 부른데로부터 오늘까지 닭고기가 들어간 죽을 평양어죽으로 불러온다고 한다.

3) 떡

떡은 낟알가루를 반죽하여 익혀서 만들거나 쌀을 쪄가지고 쳐서 만든 음식이다.

떡은 조선사람이라면 누구나 즐겨먹는 조선의 특색있는 주식물의 하나이다.

예로부터 조선에서 떡은 명절에는 물론 생일이나 혼인때, 환갑을 비롯한 경사로운 날에 의례히 만들어 먹는것이 하나의 풍습으로 되고있다.

조선에서 떡이 생겨난 력사는 매우 오래다.

청동기시대의 유물들가운데서 낟알 또는 가루음식을 찌는

데 쓰던 시루가 많이 나온것을 통하여 알수 있다.

또한 삼국시기에도 떡에 대한 기록자료들이 많다.

조선사람들이 즐겨 만들어먹던 떡은 그후 발해(698-926년)와 후기신라시기(676-935년)에 와서 더 발전하였으며 고려, 조선봉건왕조시기에는 그 종류와 가공방법, 맛과 영양가가 다양한 민족음식의 하나로 되였다.

조선의 떡은 리용하는 기본음식감에 따라 낟알로 만든것, 낟알가루로 만든것, 낟알가루에 다른 부재료를 섞어 만든것으로 나누며 가공방법에 따라 여러가지로 구분한다.

찰 떡

찰떡은 찹쌀로 만든 떡이다. 찰기있는 낟알로 만든 떡을 통털어 찰떡이라고도 한다.

찰떡은 조선떡의 대표적인 음식으로서 조선인민들이 명절이나 대사때는 물론 일상생활에서도 별식으로 많이 만들어 먹고있다.

조선에서는 청동기시대부터 시루가 있었고 삼국시기에 이미 찰밥이 있었으므로 찰떡도 오랜 연원을 가지고있다고 볼수 있다.

찰떡은 흰찹쌀, 조찹쌀, 찰수수쌀, 기장쌀 등을 쩌서 친 다음 여러가지 고물을 묻혀 만드는데 이것을 흰찰떡, 조찰떡, 찰수수떡, 기장찰떡이라고 부른다. 이가운데서도 제일 많이 만들어먹는 떡은 흰찰떡이다.

찰떡은 몇시간동안 불군 찹쌀을 시루에 쩌서 익힌 다음 거기에 소금물을 뿌리고 한번 더 김을 올려 절구나 떡돌우에 놓고 잘 쳐서 만든다.

찰떡에는 흔히 고물을 묻히거나 꿀을 발라먹는데 고물로서는 주로 팔, 콩가루, 참깨 등을 쓰며 대추, 밤, 곶감, 버섯 등을 잘게 썰어 무쳐서 섞기도 한다.

찰떡에 쓰이는 음식감들은 다 장수식료품이므로 몸보신과 소화가 잘되게 하는데 효과가 있다.

송 편

송편은 흰쌀가루를 익반죽하여 둥글납작하게 민 다음 거기에 소를 넣고 반달모양으로 빚어서 시루에 쪄낸 떡이다.

송편은 일반적으로 년중에 제일 먼저 나오는 햇쌀로 많이 빚었다.

송편을 찔 때에는 흔히 시루안에 솔잎을 깔고 떡의 사이사이에도 솔잎을 펴는데 이것은 떡이 서로 붙지 않도록 하고 떡에 솔잎무늬가 찍혀지게 하며 향긋한 솔잎냄새가 그윽히 풍기게 하여 먹는 사람들의 구미를 돋구려는데 있었다. 그리하여 이 떡의 이름을 소나무잎을 펴고 쪄낸 떡이라 하여 송편이라고 불렀다.

송편에는 소감의 종류에 따라 밤송편, 대추송편, 깨송편, 쑥송편 등이 있다.

쑥송편은 데친 쑥을 보드랍게 다지여 쌀가루에 고루 섞고 익반죽한 다음 소에 꿀이나 생강가루 등을 넣고 버들잎모양으로 빚어 솔잎우에 놓고 푹 쪄낸것이다.

예로부터 조선인민들은 송편을 곱게 빚으면 행복이 차례진다고 하면서 송편을 빚을 때에는 누구나 정성을 담아 만들었다.

송편을 빚는 방법과 크기는 지방에 따라 조금씩 달랐는데 일반적으로 조선의 북쪽지역에서는 손바닥만하게 크게, 남쪽지역에서는 닭알만하게 작게 빚었다.

송편과 비슷한 떡으로 개피떡이 있다.

개피떡은 만들기가 쉽고 맛도 있어 조선사람들이 예로부터 즐겨 만들어먹었다.

옛 기록들에서는 개피떡에 대하여 흰떡을 쳐서 팥고물로 소를 넣고 그릇뚜껑 같은것으로 떠서 만들며 김에 찌고 절구에 찧어 만든 떡을 얇게 밀어 녹두소나 팥소를 둥글게 빚어 반달모양으로 만든다고 하였다.

개피떡은 떡에 쑥과 치자로 푸른색, 노란색, 흰색의 세가지 색갈을 물들여 혼례를 비롯한 경사로운 의례상에 놓군 한다.

설 기 떡

쌀가루를 내서 만든 떡에는 송편과 함께 설기떡도 있다.

설기떡은 쌀가루에 물을 조금 두고 푸실푸실하게 버물려 시루에서 쪄낸 떡이다. 흔히 시루떡이라고 한다.

여기서 설기는 떡빛갈이 흰눈(백설)과 같다 하여 지어진 이름이고 시루떡은 떡가루를 그대로 시루에 쪄서 만드는데서 지어진 이름이다.

설기떡은 흰쌀, 찹쌀, 좁쌀 등 여러가지 낟알가루로 만드는데 그 재료에 따라 메설기, 차설기로, 고물에 따라 밤설기, 콩설기, 깨설기라고 불렀다.

설기는 한가지 음식감을 가지고 만드는 경우에는 반죽을 하지 않고 쌀가루를 시루에 안쳐서 찌지만 여러가지 부재료를 섞어 만드는 경우에는 소금물이나 꿀물에 버무려 찐다. 그리고 송편이나 개피떡과 같이 소를 넣는것이 아니라 가루사이에 고물을 놓아 층을 이루게 한다.

조선에서는 발해시기에 벌써 시루떡이 유명하였다.

시루떡은 중국사람들도 만들어 먹는데 주로 밀가루를 기본음식감으로 한다. 그러나 조선의 시루떡은 흰쌀가루를 기본음식감으로 하는것이 특징이다.

설기는 그 맛이 좋아 보통때에는 물론 명절이나 대사때에 상차림음식으로 쓰인다.

쑥 떡

고려약재의 하나로 손꼽히는 쑥을 섞어서 만든 떡이다.

쑥은 특이한 향기를 낼뿐아니라 사람들의 건강에 좋은 약효를 가지고있다.

조선사람들은 먼 옛날부터 쑥을 생활에 널리 리용하여왔다.

조선사람들은 쑥의 약기운이 제일 높은 5월초에 그것도 아침이슬이 맺혀있는 쑥이여야 약이 된다고 하면서 흔히 이슬이 마르기전에 쑥을 뜯어다 떡을 만들었다.

쑥떡은 쑥을 짓찧어 떡반죽에 넣고 파란 물이 나올 때까지 친 다음 익히는 방법으로 만든다.

쑥떡은 다른 떡들과는 달리 쫄깃쫄깃하고 쑥향기가 나며 맛이 좋을뿐아니라 빨리 쉬지 않고 굳어지지 않는 특성이 있고 또 사람들의 건강에 좋아 장수음식으로 인정되고있다.

일반적으로 쑥은 기침과 숨차기를 멈추고 가래를 삭히며 소화기능과 간기능을 높이는 등 여러가지 약효를 가지고있다. 이러한 약효로 하여 쑥떡을 먹으면 랭병을 치료하거나 위장을 든든하게 하는 등 여러모로 좋은 점이 있다.

하기에 민간에서는 쑥떡을 먹으면 그해에는 건강하여 잡병

떡 살

친 떡을 일정한 형태로 모양을 지은 다음 눌러서 무늬를 찍어내는 도구이다.

조선사람들은 떡을 만들 때면 보기에도 먹음직스러운 떡에 살을 박는것을 풍습으로 여겨왔다. 따라서 민간에서도 나무나 사기로 만든 떡살을 절편이나 꼬리떡에 무늬를 장식하는 도구로 널리 리용하였다.

에 걸리지 않는다고 일러왔다.

쑥떡에는 쑥찰떡과 쑥절편, 쑥개피떡 등이 있다.

4) 국 수

국수는 가루를 물에 반죽하여 국수분틀에 넣고 눌러서 가늘고 긴 오리로 만들거나 반죽물을 얇게 밀어 칼로 썰어서 끓는물에 삶아 국수물에 만 다음 꾸미를 놓아 먹는 음식이다.

국수는 예로부터 조선인민들이 누구나 즐겨먹는 민족음식의 하나로서 그 유래가 매우 오래다.

원시시기나 고대시기에 사람들은 낟알껍질을 벗기는 과정에 나오는 가루를 물에 반죽하여 떡을 만들어 먹거나 그것을 얇게 밀어 칼로 썬 다음 물에 끓여 먹기도 하였을것이다. 칼국수는 끼니마다 반죽한 음식감을 칼로 썰어 만들어야 하므로 불편한 측면도 있었고 한꺼번에 많은 사람들의 식사를 보장하는데서는 일정한 제한성이 있었다.

그후 사람들은 칼국수보다 국수오리를 더 가늘면서도 기다랗게 뽑아낼수 있는 수동식국수분틀을 만들어 실국수를 뽑게 되였는데 이것이 오늘의 틀국수인것이다.

틀국수는 칼국수보다 만드는 방법이 간편할뿐아니라 한꺼번에 많은 량의 국수를 뽑아 리용할수 있으며 일부는 말리워 두었다가 필요할 때 쓸수 있는 유리한 점이 있었다.

이렇듯 국수는 칼국수로부터 실국수로 발전하였다고 볼수 있다.

국수는 조선사람들의 식생활에서 주식물로 리용되여온 력사가 매우 오랜데로부터 항간에서는 그와 관련된 풍습들도 많이 생겨났다. 그리고 잔치상, 첫돌상에도 반드시 국수를 차려

놓았으며 대사를 축하하여 찾아온 사람들에게도 떡과 함께 국수를 대접하였다.

평 양 랭 면

국수에서 기본은 랭면이며 그가운데서도 가장 이름난것은 평양랭면이다.

평양랭면은 예로부터 평양의 자랑으로서 조선의 대표적인 민족음식의 하나이다.

평양랭면이 소문난것은 국수감, 국수물, 꾸미와 고명, 국수담는 그릇과 국수말기 등에서 특색이 있기때문이다.

평양랭면은 메밀가루로 만든 국수사리를 동치미물에 만것으로써 쩡한것이 특징이다.

그리고 여러가지 음식감으로 만든 꾸미로 하여 독특한 맛을 낸다.

평양랭면에는 고기국물도 썼는데 이 경우에는 소뼈와 힘줄, 허파, 기레, 콩팥 등을 푹 고아서 기름과 거품찌끼를 건져낸 다음 소금과 간장으로 간을 맞추고 다시 뚜껑을 열어놓은채로 더 끓여서 간장냄새를 없애고 서늘한 곳에서 식혀서 리용한다.

평양랭면은 동치미물이나 고기국물맛에 잘 어울리게 놋대접에 담는데 국수를 말 때에는 대접에 먼저 국물을 조금 두고 국수를 사려서 수북이 담고 그우에 김치와 고기, 닭알, 배, 오이 등을 꾸미로 얹은 다음 실파, 실고추로 고명을 하고 국물을 붓는다.

이렇듯 평양랭면은 맛이 좋을뿐아니라 겉보기와 차림새에서도 특색이 있다.

평양랭면은 건강식품으로도 이름났다.

메밀에는 단백질과 필수아미노산, 리진이 많이 포함되여있어

고혈압증과 뇌출혈을 예방하는 장수식품의 하나로 일러왔다.

특히 평양랭면은 찬것은 찬것으로 다스리라는 고려의학의 원리에도 맞는 음식으로 소문났다.

오늘 조선의 평양랭면은 김치, 불고기, 고추장 등과 함께 여러 나라들에 널리 알려져있다.

쟁 반 국 수

국수사리에 기름을 두고 버무려 쟁반에 깔고 그우에 여러가지 꾸미를 놓은 국수로서 조선민족의 특색있는 음식이다.

조선사람들은 국수를 특별히 즐겨한데로부터 일찍부터 국수를 다양하고 맛있게 발전시키기 위해 힘썼다. 그리하여 랭면, 칼국수밖에도 쟁반국수, 비빔국수, 회국수와 같은 특색있는 음식을 창조하였다.

쟁반국수는 국수를 쟁반에 담아먹는데서 생긴 이름인데 쟁반료리라고도 하였다.

국 수 분 틀

조선인민은 예로부터 밥에 못지 않게 국수를 좋아하며 즐겨먹어왔다. 이로부터 조선인민은 평상시에는 물론 반가운 손님이 오거나 대사가 있을 때면 의레히 국수분틀로 국수를 눌러먹군 하였다. 국수분틀을《국수틀》또는《국수분》이라고도 하였다.

국수분틀은 배나무, 참죽나무, 대추나무와 같이 재질이 굳은 나무로 만들었다. 국수분틀의 구조는 크게 분통, 공이, 누름대로 이루어져있다. 분통은 낟알가루반죽을 넣는 통으로서 직경 12~15cm정도의 구멍을 뚫고 안쪽면에는 철판을, 바닥면에는 작은 구멍이 수많이 뚫려있는 철판을 붙이였다.

공이는 분통에 넣은 반죽을 누르는 방치이며 누름대는 사람이 올라서서 공이를 누르기 위한 대였다.

쟁반국수는 국수사리를 담는 그릇, 꾸미, 고명이 랭면과 다르다. 랭면은 보통 놋대접에 담았지만 쟁반국수는 직경 30㎝정도의 둥근반에 높이 7~8㎝정도의 둥근발이 달린 놋쟁반에 담았다. 국수사리도 랭면보다 2배가량 더 많고 양념, 꾸미, 고명도 많이 썼다.

쟁반국수는 랭면처럼 국수물에 마는것이 아니라 국수사리를 참기름에 버무려 쟁반에 고루 펴고 그우에 고기(소고기나 돼지고기편육 또는 꿩고기나 닭고기), 배, 오이, 파, 고추가루, 참깨, 간장, 후추가루, 소금, 닭알 등을 볼품있게 놓거나 뿌린다. 국수물로는 따끈한 고기국물을 곁들인다.

쟁반국수는 명절이나 즐거운 날에 특식으로 만들어 주식으로 먹기도 하고 술안주로도 삼았다.

비빔국수

국수사리에 약간의 고기국물과 꾸미, 양념을 넣고 비벼먹는 음식이다.

19세기의 기록들에서는 소고기를 다져 재워서 볶고 녹두나물과 미나리를 삶아 무쳐 양념한 다음 메밀국수에 비벼 그릇에 담은 다음 그우에 고기볶은것, 고추가루, 깨소금을 뿌린다고 하였다.

이처럼 비빔국수는 사람들의 구미에 맞게 여러가지 재료로 만든 꾸미들을 조화롭게 놓아 볼품있게 조리하였다.

비빔국수에는 비벼먹는 꾸미에 따라 고기비빔국수, 된장비빔국수, 남새비빔국수, 물고기회국수 등이 있다. 특히 물고기회국수는 다른 비빔국수처럼 꾸미를 볶거나 무치는것이 아니라 생선을 회쳐서 비벼먹게 만든것으로써 먹으면 감칠맛이 있으면서도 소화가 잘되는 특색있는 음식이다.

회국수 만드는 방법을 보면 먼저 명태를 깨끗이 손질하여

살을 얇게 또는 가늘게 썰어 식초에 재운다. 고추가루, 다진 마늘 등 양념을 두고 무친다.

국수사리에 참기름, 후추가루, 간장을 두고 비빈 다음 김치도 넣고 대접에 담는다. 그우에 명태회를 소북이 놓고 실닭알과 실고추로 고명을 한다. 먹을 때는 비벼먹는다. 명태 대신 가재미, 대구, 낙지 등을 쓰기도 한다. 고기국물은 따로 낸다. 회국수는 시원하고 감칠맛이 있으며 특히 회는 신선하고 매운것이 특징이다.

비빔국수역시 오늘 대외적으로 인기있는 음식으로 소문나고있다.

5) 지 짐

지짐도 조선인민들이 즐겨먹는 민족음식의 하나이다.

지짐은 낟알을 물망에 갈거나 낟알가루를 묽게 반죽하여 기름에 얇게 지져낸것이다.

지짐의 기본재료는 찹쌀, 녹두, 밀, 수수, 메밀, 감자, 강냉이 등이며 보조재료로는 파, 마늘, 고기, 남새, 산나물 등이다.

여러가지 재료로 만든 조선의 지짐가운데서 가장 맛이 좋은것으로 이름난것은 녹두지짐이다.

녹 두 지 짐

녹두지짐은 녹두를 망에 갈아 기름에 둥글납작하게 지져낸것이다.

조선에서 녹두는 삼국시기 이전부터 재배되였으며 녹두지짐의 가공방법은 비교적 단순하였다. 옛 기록에 의하면 17세기

말엽의 녹두지짐은 되직하게 간 녹두지짐감을 번철에 조금 떠놓은 우에 삶은 밤을 짓찧어 꿀에 버무린것을 놓고 다시 지짐감을 씌워 지진 다음 그우에 잣과 대추를 박은것이였다.

지난 시기에는 결혼식이나 환갑, 생일상 등 의례때의 큰상은 물론 제사상에도 녹두지짐을 놓는것이 풍습으로 되여있었다.

녹두지짐이 여러가지 의례음식으로 리용된것은 조선사람의 식생활에서 녹두지짐이 필수품으로, 대중적인 기초음식으로 되여있었다는것을 말하여준다.

녹두지짐은 대사때뿐아니라 평상시에도 특식으로 흔히 지져먹군 하였다.

녹두지짐은 조선의 전국각지에서 만들어 먹었지만 특히 평양, 평안도의 녹두지짐은 특색이 있어 널리 알려져있다.

평양의 녹두지짐은 녹두를 갈아서 거기에 남새와 돼지고기를 버무려두고 지져 색과 맛을 돋군것이 특색있다. 평양에서는 설명절이 오면 녹두지짐을 명절음식의 하나로 여겼으며 평양온반에 녹두지짐을 꾸미로 얹는것으로 하여 더욱 이름나게 되였다.

최근 평양에서 녹두지짐을 지지는 방법을 보면 다음과 같다.

녹두는 물에 불구었다가 껍질을 벗기고 물망질한다. 배추김치는 물에 한번 헹구어 가늘게 썰어놓는다. 그릇에 녹두간것, 김치, 돼지고기, 고추, 파를 두고 섞은 다음 후추가루를 치고 소금으로 간을 맞춘다. 지짐판에 돼지기름을 두르고 지짐감을 한국자씩 떠놓아 둥글납작하게 지진다. 이때 비게가 섞인 돼지고기편육 한점을 붙인다.

오늘 녹두지짐은 국제적으로 김치, 불고기와 함께 조선의 3대기호음식으로 평가되고있으며 동남아시아나라들을 비롯한 여러 나라들에 널리 보급되고있다.

6) 묵

묵은 메밀, 녹두, 도토리, 강냉이 등을 망에 갈아서 걸어낸 농마를 끓여서 식힌 음식이다.

묵은 예로부터 조선인민들이 좋아하는 민족음식의 하나로서 옛 기록들에는 《포》라고 표기되여있다.

원래 포란 두부를 가리키는 말로서 묵을 두부의 한 종류로 본데서부터 나온 말이다. 즉 두부는 콩을 갈아 걸러서 끓인다면 묵은 도토리나 녹두, 메밀을 갈아서 얻어낸 농마를 익힌다. 또한 두부는 서슬을 치고 엉긴것을 눌러 짜서 만든다면 묵은 나무그릇에 담아서 응고시킨다.

조선에서 묵의 력사도 매우 오래다.

묵의 기본음식감으로 쓰인 도토리, 녹두는 이미 콩과 같이 고대시기, 메밀은 중세시기 조선인민들의 식생활에 널리 리용되던것으로써 콩을 갈아 순두부나 모두부를 만들어 먹듯이 도토리, 녹두, 메밀을 망에 갈아서 얻어낸 농마로 묵을 만들기도 하고 묵채를 만들어 먹기도 하였다.

이렇게 만들어진 묵은 도토리묵, 녹두묵, 메밀묵 등으로 불리웠다.

묵과 묵채에 대한 조리방법은 조선봉건왕조시기의 옛 기록들에 상세히 씌여져있다.

도토리묵은 도토리를 물에 불구어 우려서 쓴맛을 없앤 다음 망에 갈아 농마를 얻어 만드는데 색은 자색을 띠며 맛은 느끼하지 않고 산뜻하다.

메밀묵은 메밀을 망에 갈아 얻어낸 농마를 가는채로 밭아서 물에 가라앉힌 후 물만 버리고 쑨 묵인데 기름, 깨소금,

고추가루를 넣고 무쳐서 담을 때 김을 부스러뜨려 놓는다.

녹두묵은 예로부터 묵가운데서 제일로 일러주었는데 노란녹두로 만든 묵은 황포, 파란 녹두로 만든것은 청포라고 하였다.

묵채는 묵에다 여러가지 부재료를 섞어 만든 료리이다.

부재료로는 고기, 미나리, 김, 숙주, 닭알, 깨소금, 고추가루, 기름, 간장을 쓴다.

강냉이묵은 강냉이가 재배된 17세기후반기부터 만들어 먹었다.

절기에 따라 조선인민들은 봄이나 이른 여름철에는 녹두묵, 여름에는 강냉이묵, 가을에는 메밀묵과 도토리묵을 즐겨먹었다.

묵은 만들기 쉽고 소화가 잘되고 맛이 있어 조선사람 누구나 좋아하는 음식이다.

조선사람들은 도토리묵이나 강냉이묵, 메밀묵 같은것은 일반주식으로도 먹으나 녹두묵 같은것은 명절음식으로 특별히 만들어 먹기도 한다.

2. 부식물과 그 유래

조선의 민족음식에서는 주식물과 함께 부식물의 가지수도 대단히 많다. 특히 조선료리의 대표작이라고 할수 있는 김치나 신선로는 조선민족의 고유한 음식이며 세계적으로도 널리 알려진 유명한 료리이다.

1) 국

국은 고기, 물고기, 남새와 같은 여러가지 음식감들을 가마에 넣고 물을 일정하게 둔 다음 간을 맞추어 끓인 음식이다.

조선에서 국은 음식감을 끓일수 있는 질그릇을 만들어쓰기 시작한 신석기시대부터 만들어 먹은 매우 오랜 전통을 가진 음식중의 하나이다.

국을 끓여먹는것은 조선사람들의 주요한 식생활풍습이다. 국은 주로 아침과 저녁끼니때에 끓였으며 더운 국을 기본으로 하면서 무더운 여름철에는 시원한 랭국을 해먹었다.

국은 가공방법에 따라 더운 국과 랭국으로, 만드는 재료에 따라 고기국, 물고기국, 남새국 등으로 나눈다.

토 장 국

집에서 수공업적으로 담근 된장인 토장을 두고 끓인 국을 말한다.

토장국을 언제부터 끓여먹었는지는 알수 없으나 고조선

(B.C. 30세기초~B.C.108년)때에 벌써 콩을 재배하였고 콩을 가공하여 장을 만들어먹은 력사가 수천년을 헤아리므로 매우 오랜 력사를 가진다고 할수 있다.

그럼에도 불구하고 토장국과 관련한 문헌기록이 없는것은 토장국이 하도 조선사람들속에서 일상적으로 먹는 음식이였기 때문이다.

조선인민은 토장국을 끓이는 합리적인 방법을 잘 알고 있다.

토장국은 일반적으로 질이 좋은 된장을 걸러서 남새류를 넣고 푹 끓인다. 여기에 고기나 말린 물고기를 넣으면 국맛이 더 진하고 구수해진다.

겨울철에는 소뼈를 우린 국물에 된장, 배추, 콩나물, 무우 등을 더 넣고 끓여서 고유한 맛을 돋군다.

지방에 따라 특색있게 끓여먹은 토장국도 적지 않다.

조선의 북부지방과 산간지방들에서는 김장철에 말려두었던 남새나 감자, 고기, 콩가루를 섞어 끓인 토장국을 밥반찬은 물론 술안주로 즐겨 리용하였다.

벼농사를 위주로 한 조선의 중부 및 남부지방들에서는 쌀씻은 물에 된장과 고기, 시금치, 냉이와 같은 남새를 넣고 끓인 토장국을 좋아하였다.

토장국은 여러가지 남새성분과 파, 마늘 등 맵고도 향기로운 맛을 내는 조미료성분, 쌀씻은 물에 들어있는 효소성분이 잘 어울려 맛이 좋았다.

술기운을 풀어주는 해장국인 소골국, 선지(짐승을 잡아서 받은 피)국, 콩나물국들에서도 의례히 토장이 기본재료로 쓰이였다.

예로부터 조선인민들은 토장국을 장사귀(장을 지지는 운두가 높고 배가 부른 그릇의 한가지)에 많이 끓여먹었다.

장사귀는 찰흙으로 만들었는데 형태는 불룩한 둥근형이고

손잡이와 발이 달려있는것도 있고 없는것도 있다.

장사귀에 토장국을 담고 끓이면 식사가 끝날 때까지 계속 따끈한 음식을 먹을수 있으며 특히 추운 겨울날 장사귀에 끓이면서 먹는 감자토장국은 별맛이다.

토장국은 흰쌀밥은 물론 잡곡밥에도 잘 어울려 함께 먹으면 소화가 잘되고 영양흡수도 잘된다.

이처럼 오랜 력사를 가지고있는 토장국은 조선사람들의 구미와 기호에 꼭맞는 음식으로서 오늘날에 와서도 식생활에 널리 리용되고있다.

고 기 국

고기를 넣어서 끓인 국이다.

고기국에는 소고기국, 육개장, 단고기국 등이 유명하다.

소고기국은 예로부터 조선사람들이 특별히 많이 끓여먹은 고기국의 하나이다.

삼복과 단고기국

삼복이란 여름철의 가장 더운 때인 초복, 중복, 말복을 통털어 이르는 말이다.

삼복은 년중 가장 더운 때이고 그 무더위가 인체의 건강과 활동에 이러저러한 영향을 미치므로 사람들은 더위를 막고 건강을 보호하는데 유익한 음식들인 단고기국, 닭탕, 파국, 소고기매운탕, 팥죽, 어죽, 섭조개죽, 비빔밥, 뱀장어구이 등을 만들어먹군 하였다. 그중에서도 단고기국은 조선에서 오랜 옛날부터 삼복철음식으로 널리 알려져있다.

단고기국은 푹 삶은 단고기를 잘게 찢어 양념을 하고 더운

소고기국은 영양가가 높을뿐아니라 구수하면서도 감칠맛이 있고 아주 달아 옛 문헌들에서도 널리 소개하였다.

소고기국을 끓일 때에는 무우를 넣고 함께 끓이면 국물이 더 달고 감칠맛이 난다.

육개장은 장을 기본조미료로 쓴데로부터 국이나 탕이라고 하지 않고 장이라고 하였으며 소고기국에는 매운것을 쓰지 않지만 육개장만은 매운 조미료를 쓴다는데서 소고기국과 다르다.

육개장은 맛좋은 소고기정육과 허파, 창자, 위와 같은 소고기부산물들, 전복, 해삼과 같은 해삼물들을 넣고 그것들의 맛이 국물에 전부 우러나오도록 푹 끓인것으로 하여 영양가가 대단히 높으며 예로부터 조선사람들이 앓고난 뒤의 몸보신에 많이 리용해온 독특한 민족음식이다.

현재 육개장은 소살고기만 가늘게 찢어 조리하고있다.

육개장은 오늘 국제적으로도 널리 보급되고있다.

국물을 부은 독특한 조선민족음식이다.

단고기국은 조선사람들이 특별히 좋아하는 음식의 하나이다.

그 료리법을 보면 단고기는 각을 떠서 깨끗이 씻고 내장은 소금으로 여러번 비벼 씻는다.

가마에 물을 붓고 단고기를 넣어 푹 삶은 다음 뼈를 추려내고 고기는 잘게 찢고 내포는 썬다. 골, 기름, 골밸, 고추가루, 다진 파, 마늘, 깨 등으로 고추기름장을 만든다. 고기와 내포는 양념한다. 대접에 단고기를 담고 뜨거운 국물을 부은 다음 고추기름장을 친다.

단고기를 끓일 때 차조기잎이나 방아풀을 넣어 잡냄새나 독을 제거한다.

물 고 기 국

물고기국에는 평양숭어국, 잉어국 등이 유명하다.

숭어는 조선사람들이 고대시기부터 식생활에 널리 리용하여온 물고기이다.

이전에는 숭어를 수어라고 하였다. 숭어를 수어라고 한것은 이 물고기가 기름이 많고 영양가가 높으므로 물고기중에서 제일이라는 의미를 담아 불리워진것이라고 전해지고있다.

숭어는 조선의 여러곳에서 많이 잡히지만 그중에서도 평양의 대동강에서 잡은 숭어로 끓인 국은 널리 소문이 났다.

숭어국은 생신한 숭어의 비늘을 벗기고 토막내여 가마에 넣은 다음 찬물을 붓고 후추를 넣어 끓인다.

잉어는 조선의 벌방지대에서 많이 잡히는 민물고기로서 봄, 여름, 가을뿐아니라 추운 겨울에도 잡았는데 평양 대동강의 잉어와 충청도 금강의 잉어가 유명하였다.

대동강잉어국은 잉어대가리를 푹 삶은 국물에 토막낸 잉어와 소고기, 쑥갓, 식초 등을 넣고 끓인것인데 별미로 하여 널리 소문이 났다.

미역국도 그 연원이 매우 오래다.

미역국은 조리방법이 단순하나 지방에 따라 약간의 차이가 있다.

이전에 조선의 북쪽지방에서는 미역국을 끓일 때 참게살과 소금을 넣고 끓이였으나 남쪽지방에서는 간장을 두고 끓이였다.

특히 미역국은 예로부터 산모들이 반드시 먹어야 하는 국으로 되였으며 일반적으로도 즐겨먹는다.

남 새 국

남새를 넣고 끓인 국으로서 누구나 쉽게 만들어 먹을수 있는 음식이다.

남새국은 재료의 특성에 따라 국거리에 기름을 두고 볶다가 물을 붓고 끓이거나 처음부터 물과 함께 끓이기도 하며 국물이 끓을 때 국거리를 넣기도 한다.

남새국으로서는 배추, 무우, 호박, 감자, 가지, 시금치, 파 등으로 끓인 국이 있다.

조선봉건왕조시기 옛 문헌에는 고기국, 생선국과 송이국, 토란국, 냉이국과 같은 특색있는 남새국에 대한 제법이 구체적으로 서술되여있다.

그러나 여기에 배추국, 무우국, 호박국, 가지국, 감자국과 같은 남새국 만드는 방법이 기록되여있지 않은것은 이러한 남새국들은 누구나 만들어 먹을수 있는 가장 일반적인 국이므로 구태여 기록에까지 남기지 않아도 알수 있는데로부터 기인된것 같다.

옛 기록에 전해오는 송이국은 송이껍질을 얇게 벗겨 도독도독하게 썬 다음 소고기를 다져서 파, 마늘, 양념기름장을 섞어 끓인것이였다.

토란국은 토란을 깨끗이 긁어 씻어 소고기와 무우, 다시마를 넣고 간장으로 간을 맞추어 끓이는데 닭고기를 넣기도 하였다.

송이국, 토란국은 모두 기본음식감에 소고기나 닭고기를 넣어 끓인것으로써 일상적으로 먹는 국이 아니고 명절이나 뜻있는 날에 만들어 먹는 국이였다.

특히 닭고기를 넣은 토란국은 추석때 주로 만들어 먹었다.

냉이국은 이른 봄철에 돋아난 냉이로 끓인 국으로서 조선

사람 누구나 즐겨 먹는다.

냉이국은 맛이 달고 구수한데 조개나 말린새우 등을 넣고 끓이면 그 맛이 더 좋다.

2) 탕

탕도 조선인민들이 오래전부터 즐겨먹은 민족음식의 하나이다.

탕은 국과 서로의 공통점과 차이점을 가지고있다.

국은 국물을 위주로 음식의 맛을 낸다면 탕은 국물과 함께 음식감의 맛을 다같이 내도록 끓였다. 또한 탕은 국물과 음식감이 거의 같은 비률로 구성되여있으며 밥과 같이 먹을수도 있고 독자적인 료리로 리용되기도 하였다.

예로부터 탕은 대체로 세가지 방법으로 많이 가공하였는데 양탕, 골탕과 같이 한가지 음식감만으로 끓여서 기본재료의 맛이 두드러지게 한것과 잡탕과 같이 여러가지 음식감들을 함께 끓여 그 맛들이 서로 조화되게 한것, 신선로와 같이 여러가지 음식감들을 제각기 조리하여 다시 끓임으로써 매 음식감들의 독특한 맛을 살리는것 등이였다.

신 선 로

신선로는 조선의 특색있는 민족음식의 하나이다.

신선로는 상우에 올려놓고 고기붙이와 여러가지 고명을 담아 끓이는 음식그릇이나 그 음식을 말한다.

복판에 불을 피우는 통이 있고 통바깥에는 음식물을 담았으며 밑에는 공기가 통하는 높은 굽이 달려있다.

신선로는 고급하고 다양한 음식재료, 독특한 형태의 그릇, 료리의 먹음직스러운 예술적꾸밈새, 사람들이 친근하게 모여앉아 함께 식사하는것을 좋아하는 조선사람의 식성이 한데 어울려 완성된 조선료리의 걸작품이다.

여러 민속관계 고전들에서는 신선로의 음식재료로써 소고기, 꿩고기, 닭고기, 돼지고기, 소꼬리, 간, 해삼, 왕새우, 홍당무우, 미나리, 도라지 등 30여가지의 재료와 조미료를 들고 있다.

그리고 그 가공방법도 매 재료의 특성에 따라 볶음, 전, 회, 완자 등 제각기 조리하여 그릇에 담아 고기국물을 두고 간을 맞춘 다음 화통에 불을 지펴서 끓인다. 이처럼 신선로는 조선료리가운데서 들어가는 음식감과 양념감, 그 가공방법의 종류에서 단연 첫자리를 차지한다.

매 음식재료를 1차적으로 가공한 다음 다시 종합가공한 신선로료리는 조선의 산해진미를 다 맛볼수 있는 희귀한 음식이다. 그러므로 신선로에 예로부터 열구자탕 즉 입을 기쁘게 해주는 탕이라는 뜻을 가진 이름이 붙게 되였다.

신선로라는 말은 본래 음식을 끓이는 독특한 구조를 가진 그릇이름인데 그것이 점차 그안에서 끓인 료리의 이름으로도 되였다.

신선로의 유래에 대하여서는 폭군으로 알려진 조선봉건왕조10대왕 연산군때(1495-1506년) 폭정을 피하여 깊은 산속에 들어가 은거생활을 하던 한 선비가 산속에서 생활하면서 기묘한 형태의 그릇을 하나 만들어가지고 매일 허리에 차고 다니면서 여러가지 산짐승을 잡거나 산나물을 채취하여 그 그릇에 넣고 끓여먹으며 살았는데 당시 사람들이 그를 신선같은 사람이라고 여기고 그가 쓰던 그릇을 신선풍의 로인이 쓰던 그릇이라는 뜻에서 신선로라고 이름지었다는 이야기가 전해진다.

신선로를 상에 차릴 때에는 이 료리가 여러 사람이 함께

먹을수 있게 만들어진것이므로 개별적으로 쓰는 작은 보시기를 같이 내놓는다.

신선로는 맛이 좋을뿐아니라 단백질, 기름, 비타민, 광물질, 탄수화물을 비롯한 많은 영양소들이 골고루 들어있어 건강과 장수에 좋은 음식으로 일찍부터 알려져있었다.

추 어 탕

미꾸라지와 다른 음식감을 넣고 푹 끓여 양념한 조선민족음식이다. 추탕이라고도 한다.

추어는 고유한 조선말인 미꾸라지의 한자표기이다.

조선사람들이 미꾸라지를 식생활에 리용한 력사는 매우 오래다.

고려시기의 력사자료들을 보면 고려사람들이 미꾸라지를 즐겨 먹었다는 기록이 있고 조선봉건왕조시기에도 미꾸라지가 흙탕물속에서 산다고 하여 니추라고 부르며 그것을 가공하여 먹었다는 기록이 있다.

추어탕은 조선의 개성지방에서 특별음식의 하나로 유명하다.

그 가공방법을 보면 남비에 기름을 두고 파토막과 생강쪼각을 볶다가 색이 나면 초벌손질한 미꾸라지를 두고 볶은 다음 더운물을 붓고 끓인다. 미꾸라지가 익으면 건져서 살만 뜯어 양념에 무친다. 소고기는 다져서 파, 마늘, 간장, 기름으로 양념하여 볶다가 미꾸라지국물을 붓고 끓인다. 여기에 두부를 썰어넣고 끓이다가 고추장, 잘게 썬 쑥갓, 미나리, 풋고추를 양념에 무친 미꾸라지살과 같이 두고 좀더 끓여 그릇에 담는다. 미꾸라지살을 일단 건져 양념한 다음 다시 국물에 넣고 개성고추장으로 푹 끓이는것이 특징이다.

조선의 어디서나 추어탕을 끓일 때에는 생강즙이나 방아

잎, 산초가루(초피) 등을 넣어 독특한 향기와 구수한 맛이 나도록 하였다.

추어탕을 만드는 방법에는 또한 미꾸라지를 소금물에 넣어 해감을 토하게 하고 깨끗이 씻어 순두부에 들어가게 한 다음 모두부를 만들어 그것을 양념장에 찍어먹거나 넙적하게 썰어 국을 끓이는 방법도 있다.

미꾸라지는 사람들의 건강에 좋은 식품의 하나로서 소화흡수률이 높고 먹으면 기운을 돋굴뿐아니라 간기능을 회복시키는데 특효가 있다. 이로부터 조선사람들은 해마다 가을철의 미꾸라지가 살이 많고 영양가가 높다고 하면서 탕을 만들어먹군 한다.

설 렁 탕

소의 내장, 대가리, 발쪽, 꼬리, 사등뼈 등을 가마에 넣고 물을 넉넉히 부은 다음 국물이 뽀얗게 되도록 푹 고은 조선민족음식이다.

설렁탕은 소의 살고기나 뼈만으로 고은 국과는 달리 내장까지도 끓여 그 맛이 충분히 우러나게 한것이 특징이다.

설렁탕이라는 이름은 오랜 시간 설렁설렁 끓인다는데서 유래되였다고 한다.

설렁탕은 다른 음식처럼 미리 간을 맞추지 않고 삶아낸 소의 내장, 대가리고기 등을 썰어서 고루 국물에 둥둥 띄워 뚝배기에 담은 다음 고추가루, 후추가루, 소금, 파 등으로 간을 맞추어 밥과 함께 먹었다.

또한 설렁탕에 국수를 말아먹기도 하였다.

설렁탕에는 여러가지 영양물질들이 골고루 들어있고 소화가 잘되기때문에 건강과 장수에 효과적인 음식으로 인정되여 누구나 즐겨먹는 대중음식으로 발전하게 되였다.

3) 김 치

김치는 조선의 가장 특색있는 민족음식의 하나로서 세계적으로 널리 알려진 대표적인 료리이다.

조선사람은 밥상에 아무리 진귀한 음식을 많이 차려도 김치만은 빼놓지 않고 차리며 기름기가 많은 고기를 먹고도 반드시 김치로 입가심을 하고 떡이나 지짐을 먹을 때에도 김치국을 먹는것을 하나의 관습으로 여긴다.

하기에 주식물에서 밥이 민족음식을 대표한다면 김치는 부식물에서 민족음식의 특색을 보여주는 손꼽히는 음식이다.

김치는 그 맛이 대단히 독특하고 좋을뿐아니라 비타민을 비롯한 여러가지 영양성분도 많이 함유하고있어 사람들의 건강과 장수에도 좋다.

조선의 김치는 오랜 력사를 가지고있다.

삼국시기에 이미 김치의 기본재료인 남새와 소금이 있었으며 식료품의 저장 및 양조기술이 발전하고 간장, 된장, 젓갈 등이 리용되였다고 한것으로 보아 조선인민은 일찍부터 남새를 여러가지 방법으로 가공할줄 알았고 소금에 절여서 만든 저장식료품도 만들어왔다고 볼수 있다.

조선의 충청북도 보은 속리산 법주사의 돌로 만든 독이 신라사람들이 김치를 담았던 독이라는것이 알려진 사실은 삼국시기 김치조리방법이 이미 높은 수준에 있었다는것을 알수 있게 한다.

김치는 조선봉건왕조시기에 다종다양하게 발전하였다.

이 시기 고추와 다양한 남새가 재배되면서 배추와 무우, 오이, 가지, 미나리, 갓 등의 남새와 산나물을 기본재료로

하고 여기에 고추, 파, 마늘, 생강, 배, 밤을 비롯한 양념과 과일, 물고기, 젓갈 등을 종합적으로 섞어 만들었다. 그러므로 김치는 시원하면서도 쩡한 맛, 향기로우면서도 상쾌한 맛, 시큼한 맛을 다 가지고있었다.

여러가지 김치가운데서 김장김치, 갓김치, 보쌈김치 등은 특별히 일러주었다.(조선에서는 오래전부터 음력으로 10월 립동이 가까와오면 집집마다 배추와 무우로 김치를 담그었는데 이것을 김장이라고 하였다. 대표적인 김장김치에는 통배추김치, 써레기김치, 동치미, 총각김치, 깍두기, 장김치 등이 있다.)

김치는 조선의 여러 지방에 따라 담그는 방법이 달랐으므로 지방적특색을 띠고 발전하였다.

김치는 오늘 국제적으로 커다란 인기를 모으며 여러 나라들에서 건강증진음식으로 보급되여가고있다.

통배추김치

김치가운데서 조선의 그 어디서나 가장 널리 담그어먹는 김치는 겨울김치에 속하는 김장김치이다.

조선인민들은 오랜 생활체험과정에 겨울에도 비교적 싱싱한 남새를 먹을수 있는 방법을 창안해냈는데 그것이 바로 김장김치이다.

김장김치가운데서도 가장 대표적인것이 통배추김치이다.

배추가 재배되면서부터 조선인민들은 전통적으로 만들어 먹어오던 무우김치가공법을 적용하여 초기에는 백김치, 배추절임 등을 해먹었으며 고추가 조선에 들어오면서부터 거기에 젓갈을 더 넣어 통배추김치를 만들어 식생활에 리용하였다.

통배추김치 담그는 방법에 대하여 옛 기록들에는 다음과 같이 씌여져있다.

좋은 통배추를 깨끗이 손질하여 절여놓고 고추와 파, 마

늘, 생강, 밤, 배는 채치며 조기젓은 저며놓는다. 여기에 청각, 미나리, 소라, 낙지 등을 섞어서 양념소를 만든 다음 절여서 깨끗이 씻은 배추의 갈피갈피에 넣고 독에 담아 꼭 봉한다. 3일만에 조기젓국을 달여 물에 타서 만든 김치국물을 부으면 좋다고 하였다.

통배추김치에 쓰이는 양념감과 젓갈, 물고기는 주로 자기 지방에서 나는것을 기본으로 리용하였다.

특히 조선의 서해안지방에서는 조기를, 동해안지방에서는 명태를 넣었다.

동 치 미

동치미는 무우를 소금에 약간 절였다가 김치국물을 해붓고 익힌 김치로써 국물이 맑고 시원하고 쩡한 맛이 나는것이 특징이다.

동치미라는 말은 동침(겨울에 담그는 김치)이라는 말이 오래 쓰이여오는 과정에 침자가 치미로 변화된것이다.

동치미의 전신은 고려의 무우절임이다.

조선봉건왕조시기에 와서 고추, 마늘, 생강 등 여러가지 조미료들이 소금물과 함께 동치미를 만드는데 리용되여 맛을 한층 돋구어주게 되였다.

조선의 민속관계 고전들에는 동치미를 담그는 방법이 구체적으로 소개되여있다. 작고 잘 생긴 무우를 오이, 가지와 함께 절이는데 배, 유자는 껍질을 벗기지 않고 그대로 넣었다. 그우에 파뿌리의 흰부분을 토막내여 넣고 소금물을 많이 부어 봉하여 익히는데 겨울에 꺼내여 먹을 때 유자와 배는 껍질을 벗긴다. 동치미는 국물에 석류와 잣을 몇알 두고 먹으면 그 맛이 아주 좋다고 하였다.

한편 생무우를 통채로 담근다고도 하였다.

그러므로 동치미는 처음에 생무우를 통채로 소금에 절이던 방법으로부터 무우에 오이, 가지를 함께 절여서 담그는 방법으로 발전하였다고 볼수 있다. 국물은 소금으로 간을 맞추었다. 그리고 여러가지 조미료를 많이 넣는 통배추김치나 석박지와 같은 김장김치와는 달리 조미료를 비교적 적게 쓰며 국물을 많이 붓는것이 특징이다.

동치미는 깨끗한 독에 무우를 한돌기 넣고 소금을 한줌 뿌리고 또 무우를 넣고 소금을 뿌리는 식으로 한독을 거의 채운다. 여기에 소금물로 국물을 해붓고 양념감을 천보에 싼채로 띄운다. 그래야 양념감이 흐트러지지 않고 국물이 맑게 된다. 양념감으로는 국물의 맛을 돋구는데 효과가 있는 마늘, 생강, 파, 배, 밤, 유자, 고추 같은것이 쓰이였다. 그러므로 동치미국물은 산뜻하면서도 쩡한 맛으로 하여 예로부터 으뜸가는 국수물의 하나로 손꼽히였다. 유명한 평양랭면도 이러한 동치미국물에 말았기때문에 더욱 인기가 높았다.

총 각 김 치

옛 기록에 의하면 총각김치는 첫서리가 내린 후 무우를 뿌리와 잎이 붙은채로 소금물에 절구고 마늘즙으로 양념하여 익힌다고 하였다.

조선의 평양이북의 산간지방은 벌방지대보다 추위가 일찍 시작되므로 무우를 비롯한 김장남새가 충분히 자라지 못한다.

그리하여 이 지방사람들은 채 자라지 못한 무우를 거두어 잎이 붙은채로 김치를 담그게 되였는데 그것이 바로 총각김치의 유래가 되였다.

지난날 어린 아이나 장가들기 전의 남자를 총각이라고 부른것처럼 다 자라지 않은 어린 무우로 담근 김치를 총각김치라고 불렀다.

총각김치를 담그는 방법은 연하고 자그마한 무우를 깨끗이 다듬어 씻어 소금에 절였다가 헹구지 않고 그대로 채반에 건져 물기를 찌운다. 여기에 고추가루를 섞은 다음 파, 마늘, 생강, 당분, 새우젓 등을 넣고 버무린다. 이어 찹쌀죽을 넣고 다시 골고루 버무린 다음 항아리에 담아 꾹 눌러 익힌다.

기온이 찬 산간지대 주민들속에서 먼저 담그기 시작한 총각김치는 그 맛이 좋을뿐아니라 만드는 방법도 간단하였으므로 벌방지대를 거쳐 인차 전국에 퍼졌다.

기온이 더운 지방에서는 늦가을에 무우를 거두어들인 다음 다시 무우씨를 뿌려 일정하게 자래운 작은 무우로 총각김치를 담그었다.

보 쌈 김 치

절인 배추의 갈피마다에 양념소를 넣고 배추를 몇토막으로 썬 다음 그것을 큰 배추잎으로 싸서 담근 김치이다. 배추잎에 싸서 만든 김치라는 의미에서 보쌈김치라고 한다.

양념한 배추가 배추잎에 싸여있기때문에 맛과 향기가 그대로 보존되면서 다른 김치에서 맛볼수 없는 독특한 맛을 낸다.

예로부터 보쌈김치하면 고려의 수도였던 개성지방의 보쌈김치를 제일로 일러주었는데 그것은 이 김치가 개성에서 처음으로 생겨나고 발전하였기때문이다.

개성사람들은 보쌈김치를 주로 설을 전후하여 먹었는데 이 풍습은 조선봉건왕조시기 상업도시였던 개성에서 많은 남성들이 다른 곳에 오래동안 나가있다가 설명절이나 봄을 맞으며 돌아와 생활한것과 관련하여 생겨났다.

보쌈김치의 기본재료는 배추이며 양념감으로는 배, 밤, 잣, 낙지, 전복, 새우젓, 미나리, 소고기국물, 고추, 파, 마늘, 생강, 소금 등을 쓴다.

보쌈김치는 절인 통배추를 토막내여 갈피마다에 양념소를 골고루 넣고 통배추의 큰 겉잎을 몇잎 펴놓고 밤, 돌버섯, 실고추, 잣알을 모양있게 놓은 다음 배추토막을 세워놓고 새우젓, 생강즙, 고추가루를 골고루 뿌려 겉잎으로 곱게 싸서 독에 차곡차곡 넣는다. 보쌈 한돌기를 놓고 쪼갠 무우나 배를 넣는 것을 반복하여 마지막에 우거지를 덮는다. 1~2일이 지난 다음 젓국물이나 고기국물을 부은 다음 익혀서 먹는다.

보쌈김치는 다른 김치와는 달리 양념한 배추를 보기좋게 쌌기때문에 독특한 향기와 양념소의 류다른 맛으로 하여 가장 고급한 김치로 일러왔다.

식 혜

식혜는 여러가지 물고기에 무우, 쌀밥, 양념 등을 두고 길금가루를 쳐서 삭혀 만든 고유한 발효음식의 하나이다.

조선인민들은 오랜 옛날부터 젓갈과 함께 식혜도 많이 만들어먹었다.

식혜는 조선의 함경도지방과 강원도지방의것이 유명하였다.

그 가운데서 대표적인것은 가재미식혜, 명태식혜, 도루메기식혜 등이다.

가재미식혜는 소금에 절인 가재미의 살에 무우, 조밥, 길금가루, 고추가루, 파, 마늘 등을 섞어서 삭혀 만들었다. 가재미식혜는 누구나 즐겨먹는 밥반찬으로써 새큼한 맛과 단맛이 잘 어울려 입맛을 돋구어주는 음식이다.

도루메기식혜는 도루메기를 토막쳐서 얼간하여 거의 익어갈 때 채친 무우와 함께 밥에 고추가루를 많이 넣고 버무려서 삭혀 만들었다.

4) 장

장은 조선인민의 식생활에서 없어서는 안될 기본부식물의 하나이다.

장은 콩, 소금, 발효기술을 전제로 한다. 조선에서 장은 기본원료인 콩이나 소금이 원시시대나 고대에 식생활에 리용되였으므로 그 력사가 매우 오래다고 볼수 있다.

408년에 축조된 덕흥리벽화무덤의 벽에 씌워진 묘지명에는 장에 대한 력사기록이 구체적으로 씌여져있다. 거기에는 무덤을 건설할 때 흰쌀, 고기, 술과 함께 장도 한 창고분이나 먹었다고 기록되여있다.

콩은 삶아서 그대로 먹는것보다 그것이 발효되면 맛이 구수하며 입맛을 돋구어준다는것을 알게 된 조선사람들은 점차

조선장의 독특한 맛

간장, 된장, 고추장 등은 양념감이자 부식물로서 사람들의 입맛을 돋굴뿐아니라 콩에 있는 영양소를 효과적으로 섭취할수 있게 하는 훌륭한 식료품이다.

콩에는 오곡가운데서 단백질함유향이 가장 많은데 닦아먹으면 60%, 삶아먹으면 70%, 두부를 해먹으면 90%, 삶은 콩을 띄워서 장을 담그어먹으면 거의 100% 섭취할수 있다.

간장, 된장, 고추장은 짜고 달고 쓰고 시고 매운 5미밖에 독특한 감칠맛을 가지고있는것으로 알려져있다. 조선사람들은 오래전부터 이 감칠맛을 알고 장맛을 백가지 맛의 으뜸으로 간주하여왔으며 여러가지 음식가공에 장을 써왔다.

간장, 된장, 고추장은 이처럼 조선의 고유한 민족식품이다.

콩을 삶아 띄워서 부식물로 리용하여왔다.

예로부터 조선사람들은 콩농사를 지어 소나 말에게 콩을 삶아먹이였는데 소나 말이 땅에 떨어져 곰팽이가 낀 콩을 특별히 맛있게 먹는데 주의를 돌리고 삶은 콩을 일부러 띄워서 짓이겨 소금으로 간하여 먹었는데 별맛이였다. 이것이 바로 장의 유래로 되고있다. 이렇게 만든 장을 썩장이라고도 하였다.

그후 조선사람들은 이 장에 물과 소금을 넣고 일정한 시일이 지난 뒤 채에 밭아서 가마에 붓고 달여 액체로 된 간장을 만들어내고 그 나머지에 메주가루를 섞고 소금을 다시 쳐서 된장을 만들어냈던것이다. 후에 고추가 재배되면서 고추장도 생겨났다. 이렇게 조선에서 장은 썩장, 간장, 된장, 고추장으로 발전하면서 특색있는 부식물로 고착되였던것이다.

고추장은 메주가루에 질게 지은 밥이나 낟알로 쑨 죽을 버무리고 고추가루, 소금을 섞어 간을 맞추어 익힌 장이다.

고추장은 양조과정에 농마의 분해에 의하여 생기는 당분의 단맛과 단백질에서 나오는 아미노산의 구수한 맛, 고추성분의 매운맛, 소금의 짠맛 등이 잘 조화되여 특유한 맛을 낸다.

고추장은 재료와 만드는 방법에 따라 다양하게 발전하였다.

찹쌀고추장, 보리고추장, 고기고추장, 오미자고추장 등이 있다.

오늘 조선의 고추장은 그 독특한 맛으로 하여 세계적으로 널리 알려지게 되였다.

5) 전 골

고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감을 전골틀(판)에 넣고 국물을 조금 부은 다음 끓여서 익힌 고유한 민족음식이다.

전골은 조선료리가운데서 그 가공방법이 독특한 음식들중의 하나이다.

전골의 조리방법은 다음과 같다.

먼저 연한 고기를 얇게 썰어서 물에 잠간 담그어 피를 깨끗이 씻어내고 건져서 꼭 짠 다음 여러가지 양념으로 재워서 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다.

고기를 끓일 때 무우, 콩나물, 녹두나물, 미나리, 파, 고비, 버섯, 도라지 등을 넣는다.

전골에서 대표적인것은 닭고기전골, 소고기전골, 낙지전골, 두부전골, 도미전골, 송이버섯전골 등이다.

닭고기전골은 전골남비에 양념에 재운 닭고기를 두고 볶다가 송이버섯을 넣고 국물을 자박자박하게 끓인것이다. 남비채로 상에 올리거나 끓이면서 먹는다.

소고기전골은 얇게 저민 소고기를 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 후추가루 등으로 양념하여 전골남비에 넣고 볶다가 버섯, 배추, 파 등을 두고 고기국물을 부어 끓이면서 간을 맞춘다.

낙지전골은 낙지를 여러가지 양념에 재웠다가 전골남비에 넣어 익혀먹는다.

두부전골은 두부를 얇게 저미여 닭알물을 씌워서 지지고 고사리, 도라지, 파, 미나리를 꼬챙이에 꿰여 지진다. 그리고 소고기를 잘 다져서 재운 다음 전골남비밑에 깔고 꼬챙이에 꿴 나물을 색을 맞추어 담는다. 실고추, 잣을 놓고 간을 맞추어 국물을 부어 끓인다.

전골은 먼 옛날 외적과 공방전을 벌리던 조선군사들이 취사도구도 변변히 갖추지 못한 상황에서 자기들의 머리에 썼던 쇠로 된 전립을 벗어 그속에 고기나 물고기, 남새 같은것을 넣고 끓여먹은데서 유래되였다고 한다.

이러한 일화가 깃든 전골판은 그후 쇠로 만들었다. 결국 전골은 그릇이름이자 음식이름으로도 되였다.

전골은 신선로와 함께 조선료리에서 쌍벽을 이루는 민족음식이다.

6) 젓 갈

9월이면 조선에서는 각종 물고기와 조개, 물고기의 알과 내장 등을 가공하여 젓갈품을 담그는것이 하나의 이채로운 풍습으로 전해오고있다.

짭짤하면서도 특이한 향기를 내는 젓갈은 그대로 밥반찬으로 먹어도 좋고 다른 부식물을 만들 때 조금씩 넣어 맛을 돋구는데도 좋았다.

조선인민은 풍부한 음식재료와 조미료를 합리적으로 배합하여 여러가지 젓갈품을 담그어왔다.

젓갈은 조선의 여러 지방마다 제각기 자기의 특색을 띠고 수많이 만들어져왔다.

조선의 함경도지방에서는 명태젓, 명란젓, 창난젓, 가재미젓이 유명하였고 황해도에서는 까나리젓, 백하젓이, 강원도지방에서는 오징어젓을 특별히 일러주었다.

명태젓은 명태를 토막내여 소금에 절이고 마늘, 고추를 두어 삭힌 젓갈이며 명란젓은 명태알을, 창난젓은 명태밸을 소금에 절여서 양념한것이였다. 명란젓은 그대로 먹거나 닭알에 풀어 쪄먹기도 하였다.

가재미젓은 토막낸 가재미를 소금에 절였다가 양념을 하였는데 가시까지 만문하게 삭은것이 먹기에도 좋았다.

조선의 경기도지방의 유명한 굴젓은 생굴을 절여 양념하여 삭힌 젓갈로서 맛이 하도 좋아 한번 맛들이면 그릇에 담은 젓갈이 다 없어질 때까지 수저를 놓지 못한다는 말까지 전해오고있다.

7) 회

신선한 고기와 물고기, 남새 등을 날것으로 또는 살짝 데쳐 썰어서 양념하여 먹는 음식이다.

회는 재료에 따라 고기회, 물고기회, 조개회, 남새회 등으로 나뉘여진다.

고기회는 주로 소의 살고기와 위, 간, 콩팥과 꿩고기, 양의 살고기, 간 등으로 만들었다. 고기회는 조선사람들이 더운 여름날에는 생신한 날고기가 더위를 이겨내게 한다고 하면서 철음식으로 많이 만들어먹던 음식이다.

소고기회는 기름층이나 힘줄이 없는 연한 살고기를 얇게 저며서 파, 마늘, 후추가루, 참기름, 깨, 꿀 등을 섞어만든 양념에 재우고 잣가루를 뿌린다. 이것은 전형적인 고기회로서 생회라고 하였다.

소의 위는 뜨거운 물에 살짝 데쳐내여 얇게 썬 다음 초장이나 겨자장에 버무리거나 찍어먹는다. 이것은 데쳐낸 회로서 숙회라고 하였다.

소고기와 꿩고기를 혼합하여 회감을 만들기도 하였는데 소고기와 꿩고기를 섞어 칼탕질하여 기름장에 버무려 일정한 나무판에 찍어내여 잠간 말린 다음 초간장이나 초고추장에 찍어먹는다. 이것은 일종의 고기다식, 고기다식회였다.

회에는 갑회라는 료리도 있는데 이것은 집짐승고기와 조개를 섞은 회음식으로서 특색이 있다.

물고기회와 조개회는 주로 문어, 붕어, 잉어, 낙지, 명태, 해삼, 대합조개, 굴 등으로 만든다.

물고기나 조개들은 밸을 따내고 그대로, 낙지, 문어, 소라,

생복 등은 보통 살짝 데쳐 썰어서 음식을 만든다.

조선사람들은 보통 회감을 초고추장이나 겨자에 버무려먹는다. 그러나 진짜 회맛은 초를 조금 탄 간장에 찍어먹어야 제맛이 난다. 그것은 자극적인 초고추장으로는 물고기살의 본래의 특유한 맛을 살릴수 없었기때문이다.

남새회에서는 미나리회, 두릅회, 송이버섯회 등이 유명하다.

미나리회는 미나리줄기 2~3개를 놓고 거기에 소고기, 닭알지진것, 실고추를 놓고 돌돌 감은것이고 두릅회는 두릅을 삶아서 껍질을 벗기고 일정한 길이로 잘라 초고추장에 무친것이며 송이버섯회는 송이버섯을 살짝 데쳐 일정한 길이로 찢어서 초고추장이나 초간장에 찍어먹게 만든것이다.

회는 원재료의 고유한 맛과 양념장의 맛이 잘 조화되여 신선하면서도 산뜻한 맛을 내며 음식감의 영양분을 그대로 다 섭취할수 있는 민족음식의 하나이다.

8) 두 부

콩을 갈아 걸러서 끓여 서슬을 치고 엉긴것을 눌러짜서 만든 음식이다.

콩의 원산지는 조선이다. 콩은 원시시대부터 재배되였으므로 두부의 유래도 오랜것으로 인정된다.

조선사람들은 오랜 옛날부터 콩을 심어왔으며 콩음식을 좋아하였다. 두부를 비롯한 콩음식들은 예로부터 전해오는 고유한 조선민족음식이며 단백질과 기름함량이 많고 영양가가 높은 식품으로써 사람들의 건강에 아주 좋다.

원시시대나 고대, 중세에 조선의 선조들은 콩을 물에 불구었다가 망에 갈아 그대로 가마에 넣고 국처럼 끓여먹기도 하고 망

에 보드랍게 간 콩을 걸러서 소젖처럼 끓여마시기도 하였다. 이 경우 어느것이나 다 맛이 슴슴하므로 간(소금)을 두고 끓이였다.

그런데 콩을 갈아 국거리처럼 그대로 끓이면서 간을 친 음식(비지)에서는 형태에서 아무런 변화도 일어나지 않았으나 콩을 갈아 걸러서 끓이면서 간을 친 음식은 거품처럼 서로 엉기여지는 순두부의 성질이 있다는것을 알고 주머니 같은데 넣어 눌러짜서 모두부를 만들어냈다. 그리고 두부를 만드는데서는 소금보다 소금에서 녹아나오는 짜고 쓴 서슬을 쓰는것이 더 좋다는것을 알게 되였다.

이렇게 두부는 콩비지로부터 순두부, 모두부로 발전하였다.

두부의 종류에는 순두부, 막두부, 연두부, 유두부, 약두부 등 10여가지가 있다.

기록에 전해오는 두부음식만 하여도 순두부국, 두부장, 연포탕, 돼지고기두부탕, 두부전골, 굴두부구이 등 여러가지가 있다.

연포는 가늘게 썬 두부를 꼬챙이에 꿰여 번철에 지져내고 닭국물에 넣어 끓인것이고 연포탕은 장국에 두부, 무우, 소고기, 명태, 다시마 등을 넣고 끓인것이다.

굴두부구이는 뜨거운 소금물에서 익힌 굴과 삶은 토란, 두부를 꼬챙이에 꿰여서 기름장을 발라 구운것이다.

9) 구 이

구이는 조선민족음식가운데서 가장 오랜 력사를 가진 음식의 하나이다.

구이는 구울 반찬감을 여러가지 양념에 재웠다가 굽거나 또는 양념장을 바르면서 구워 만든 료리이다.

구이는 인간생활에서 불이 발견된 후 사람들이 생식으로부

터 화식으로 이행하면서 맨 처음으로 만들어먹은 음식이다.

고대시기 조선에서는 맥적을 가장 고급한 음식으로 일러왔다.

맥적은 조선의 봉건사회 첫시기에 고구려국가를 세운 기본주민인 맥족들이 만들어먹던 구이라는 뜻이다. 그러므로 지난시기에는 맥적을 고구려식불고기라고도 불러왔다.

구이료리는 고려시기를 거쳐 조선봉건왕조시기에 이르러 그 종류가 더욱 다양해지고 조리방법도 발전하였다.

구이료리의 음식감으로는 고기나 물고기를 기본으로 하면서 독특한 향기와 맛이 나는 더덕이나 송이버섯 같은 산나물도 많이 리용하였다.

구이는 같은 음식감을 가지고도 찌거나 볶거나 졸이거나 삶은것과는 달리 구운 음식의 독특하면서도 고소한 냄새와 맛, 좋은 색갈을 가지는것이 특징이다.

여러가지 방법으로 구운 조선의 구이료리가운데서 이름난것은 소고기를 적쇠에 놓고 숯불에 굽는 소불고기이다.

소불고기는 오늘 대외적으로 조선불고기의 대명사로 널리 알려져있다.

조선의 소불고기가 일찍부터 소문난것은 소고기를 양념에 재웠다가 숯불에 굽는 독특한 조리방법과 누린 맛과 잡맛을 없애는 마늘과 고소한 냄새를 풍기는 참기름 등으로 만든 특이한 양념맛이 한데 어울려 독특한 불고기맛을 낸데 있다.

꿩구이도 소불고기 못지 않게 맛있는 조선민족음식의 하나이다.

꿩고기는 단백질함량이 소고기보다 높으나 지방은 훨씬 적고 비타민, 광물질이 풍부한것으로 하여 리상적인 건강식료품으로 손꼽히고있다.

꿩구이방법을 보면 꿩을 불에 그슬려 털을 뽑고 각을 떠서 가슴쪽의 살은 두세폭으로 저미고 다리는 껍질만 벗겨 자른다.

여기에 마늘 다진것, 깨소금, 기름, 후추가루, 꿀을 섞어 소금으로 간을 맞추어 버무려서 물에 적신 흰종이에 싸서 굽는다.

구이에서는 또한 물고기(생선)구이도 유명하다.

대표적인것은 뱀장어구이, 전어구이, 조기구이, 붕어구이, 게구이이다.

생선구이는 일반적으로 생선의 비늘을 거슬러 벗기고 내장을 꺼낸 후 옹근채로 또는 토막낸것을 적쇠에 놓고 기름간장을 2~3번 바르면서 굽다가 간장에 파, 마늘, 생강을 다져넣고 기름, 꿀, 깨소금, 후추가루, 고추가루를 섞어 바르는데 타지 않게 살짝 구워 잣가루를 뿌린다.

뱀장어구이는 더운것을 먹어야 제맛이 나며 삼복기간의것이 제일 맛이 좋다고 하였다.

조기구이, 전어구이는 굽는 냄새가 특별히 좋아 널리 소문이 났다.

10) 지지개와 찌개

지지개와 찌개는 조선인민들이 오래전부터 밥반찬으로 많이 만들어먹은 조선의 고유한 민족음식의 하나이다.

지지개는 고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감들을 일정한 크기로 썰어 간장이나 된장, 고추장 또는 젓갈을 두고 끓여서 만든 비교적 짠 음식이다.

지지개는 국이나 탕보다 건데기가 많고 국물이 적으며 맛이 진한것이 특징이다.

대표적인것은 소고기지지개, 김치지지개, 감자지지개, 두부지지개 등이다.

소고기지지개는 소고기, 두부, 남새들을 알맞춤하게 썰어

두고 끓이는데 여기에 버섯을 두고 맛을 돋구기도 하였다.

김치지지개는 김치와 돼지비계를 함께 넣고 국물이 자박자박하게 끓인 음식이다.

이 지지개는 돼지비계를 잘게 썰어서 졸여 기름을 낸 다음 고기와 김치를 두고 볶다가 물을 약간 두고 양념을 하여 끓이기도 한다.

김치지지개는 마지막에 파를 많이 썰어넣어야 향미를 돋굴수 있다.

감자지지개는 민간에서 감자장으로 불리우는 음식이다.

풋고추와 감자를 넣고 된장으로 간을 맞추어 끓인 감자장은 감자와 풋고추의 맛이 잘 어울려 구수하면서도 맵싸한 맛을 내는것이 특징이다.

감자장을 끓일 때에는 구수한 맛을 돋구기 위해 소고기나 돼지고기를 넣기도 하며 명태대가리를 넣어 끓이기도 한다.

특히 감자지지개를 끓일 때는 장사귀를 많이 리용하였는데 그 맛이 독특한것으로 하여 제일로 일러주었다.

감자장은 앓고난 뒤 입맛을 돋구는 좋은 음식으로 알려져 있다.

찌개는 고기, 물고기, 젓갈, 알 등을 국물이 없이 찌거나 중탕하여 만든 짠 료리이다.

찌개는 만들 때 국물을 두지 않으므로 음식감자체에서 나온 즙이 있거나 즙이 없는것도 있다.

찌개에는 생선찌개, 풋고추된장찌개, 풋고추소고기찌개, 닭알찌개, 송이버섯된장찌개, 연어알찌개 등 가지수가 많다.

생선찌개는 일반적으로 토막낸 생선에 소고기, 파, 풋고추, 버섯 등을 썰어넣고 장과 기름을 알맞게 쳐서 끓인다.

풋고추된장찌개는 된장에 풋고추를 넣고 짭짤하게 끓인 음식이다. 이 찌개를 만들 때에는 서서히 끓여서 건데기에 장맛이 푹 배고 국물에 풋고추의 맛이 잘 우러나오게 하였다.

송이버섯된장찌개는 고기를 볶다가 된장과 고추장을 풀어 넣고 얇게 썬 송이버섯을 두고 끓인것이다. 짭짤하면서도 향긋하고 감칠맛이 나는것이 특징이다.

닭알찌개는 닭알에 국물을 조금 두고 새우젓을 풀어넣은 다음 가늘게 채친 소고기, 참나무버섯, 실파, 실고추를 고명하여 쪄낸 음식이다.

연어알찌개는 연어알을 바람이 잘 통하는 곳에 넣어 말리웠던것을 물에 잠그었다가 간장에 졸인것이다. 이때 연어알은 참기름에 볶다가 고추가루, 파, 마늘을 두고 간장을 부어 졸인다.

이밖에 부식물가운데는 산적, 편육, 찜, 포, 튀기, 볶음, 전, 졸임, 장아찌, 자반 등 여러가지가 있다.

음식가공의 몇가지 원리

첫째로, 음양조화이다.

동물성재료와 식물성재료를 적절히 배합하여 가공함으로써 음식맛이 서로 조화를 이루도록 하는것을 의미한다.

둘째로, 5미상생이다.

짠맛과 신맛, 신맛과 쓴맛, 쓴맛과 단맛, 단맛과 매운맛, 매운맛과 짠맛이 밀접한 관계를 가지고 서로 보충하면서 음식의 고유한 맛을 내는것을 말한다.

셋째로, 5미상극이다.

5가지 맛이 서로 억제하는 성질을 리용하여 좋은 맛을 내게 하는것이다.

조선인민은 오랜 식생활과정에 쓴맛은 매운맛에 의하여, 매운맛은 신맛에 의하여, 신맛은 단맛에 의하여, 단맛은 짠맛에 의하여, 짠맛은 신맛에 의하여 각각 억제되여 맞춤한 음식맛이

11) 전

전은 물고기나 고기를 얇게 썰거나 저며서 양념을 하여 밀가루 또는 닭알 푼 물을 씌워 기름에 지진 음식이다.

전도 기름이 사람들의 식생활에 쓰이던 고대시기때부터 만들어 먹던 민족음식의 하나이다.

조선봉건왕조시기 기록에는 전을 전유어, 전유화, 간납 등으로 전해온다.

전은 음식감에 따라 물고기전, 고기전, 남새전, 낟알가루전 등 여러가지로 나누는데 그중에서 물고기전과 고기전이

얻어진다는 원리를 파악하였으며 이에 기초하여 여러가지 음식을 만들었다.

소금물에 메주를 넣고 숙성시키면 짠맛을 덜 느끼게 되는것은 숙성중에 생긴 메주의 단맛이 짠맛을 억제하기때문이다.

넷째로, 이류보류(류사한것을 가지고 류사한것을 보충하는것)이다.

조선의 선조들은 사람의 해당 장기의 쇠약을 그에 대응하는 짐승들의 장기로 보충하면 건강에 좋을뿐아니라 장수할수 있다는것을 인식하게 되였다. 즉 폐, 심장, 간을 튼튼하게 하려면 짐승의 허파, 염통, 간으로 만든 음식을 먹는것이 좋다고 하였다.

다섯째로, 소의소기(좋은것도 지나치면 오히려 해롭다는것)이다.

아무리 좋은 맛을 내는 재료나 조미료라 하더라도 그 량을 지나치게 많이 쓰면 몸에 해롭지만 적당한 량은 장기를 보호하고 건강을 도모하는데 리롭다는것을 의미한다.

제일 많다.

옛 문헌에 의하면 전에는 해삼전, 조개전, 굴전, 대합전, 생선전, 닭전, 소양전, 간전, 양전해삼전, 간전어전, 숭어전, 화전(지짐) 등이 있다.

해삼전은 마른 해삼을 물에 담그어 불구었다가 푹 삶은 다음 배를 갈라 속안의 모래와 해감을 제거하고 깨끗이 씻은 후 소고기, 녹두나물, 미나리를 다져서 두부와 함께 양념을 하여 배속에 가득 넣는다. 마지막에 가루를 묻히고 닭알 푼 물을 씌워 지졌다.

양전해삼전은 소의 위와 해삼을, 간전어전은 소의 간과 물고기를 참기름에 지진것이다.

간납은 소의 간, 위 또는 물고기로 만드는 전을 말한다.

간납에는 소골간납, 조개간납, 굴간납, 대합간납 등이 있다.

소골간납과 조개간납은 통채로 지지고 굴간납은 밀가루를 묻혀 닭알물을 씌워서 지진다.

대합간납은 대합을 저며서 쓴다.

이밖에 남새전에는 호박전, 죽순전, 토란전 등이 있다.

호박전은 어린 호박을 얇게 저며서 소금을 뿌려 잠간 절였다가 가루를 조금 묻혀 번철에 기름을 두르고 노릇노릇하게 지져 초장과 같이 낸다.

그러나 호박을 그대로 기름에 튀겨 지지면 맛이 더 좋다.

전은 색과 모양이 꽃과 같이 곱고 열가공과정에 영양물질의 손실이 적기때문에 음식감의 독특한 맛과 향기를 그대로 보존하며 만드는 방법이 또한 간단하면서도 먹음직하기때문에 사람들의 입맛을 돋구는 조선의 특색있는 음식의 하나이다.

3. 당과와 음료

1) 당 과

엿

엿은 조선민족의 대표적인 당과류의 하나이다.

지난날 조선에는 당분원천이 부족하였으므로 사람들은 주로 자연상태의 산꿀을 채취하여 그대로 먹거나 음식가공에 리용하여왔다. 그러나 이것만으로는 식생활에 필요한 당분을 보장할수 없었다. 그후 조선사람들은 싹튼 보리길금이 낟알에 들어있는 농마를 당분으로 분해한다는것을 알게 되였으며 이에 기초하여 낟알로 지은 밥이나 죽에 보리길금을 넣어 삭힌 다음 자루에 넣어 짜낸 물을 다시 졸여 엿이라는 당분을 만들어냈던것이다. 이러한 발명은 벌써 고대에 있었다고 볼수 있다.

조선봉건왕조시기에 엿의 종류는 다양해지고 달이는 법도 더욱 발전하였다.

엿에는 묽게 졸인 물엿과 되게 졸여 굳힌 강엿이 있다.

물엿은 가정들에서 흔히 만들었는데 여러가지 음식을 만들때나 음식맛을 돋구는데 리용하였다. 옛 기록들에서는 물엿을 조청(인공적으로 만든 꿀이라는 뜻)이라고 하였다.

물엿은 찹쌀을 가루내여 끓는 물에 풀어 단지에 넣고 찬물에 푼 길금가루를 두어 삭힌 다음 자루에 담아 짜낸 물을 달

이는 방법으로 만들었다.

강엿은 주로 어린이들의 간식으로 리용되였다.

엿은 색갈과 모양에 따라 흰엿, 검은엿, 판엿, 가락엿 등으로 불리웠다.

흰엿은 강엿을 더운 상태에서 여러번 잡아당겨 만든 엿이였다. 엿색갈이 흰데로부터 유래되였다.

더운물에 푼 길금가루를 흰쌀밥에 넣고 약한 불에서 덥힌 다음 밥이 삭으면 자루에 담아 짜낸 물을 다시 졸여 닦은깨, 껍질벗긴 호두살, 후추가루를 골고루 섞어 손으로 잡아당겨 만들었다.

조선에서는 해마다 설명절이면 여러가지 음식과 함께 흰엿을 만들어먹는 풍습이 있었다.

엿에는 수수나 강냉이로 만든 엿, 흰쌀이나 찹쌀로 만든 엿 등이 있는데 그가운데서 으뜸가는 엿은 찹쌀죽에 길금가루를 넣어 삭힌 다음 생강, 닦은깨 등을 넣어 졸여낸 찹쌀엿이다.

엿에는 이밖에도 엿을 만들 때 섞는 부재료나 겉에 묻히는 재료에 따라 무우엿, 호박엿, 대추엿, 밤엿, 호두엿, 깨엿 등 여러가지가 있다.

조선에는 지방에 따라 특색있는 엿들이 많다.

평안도와 강원도지방의 강냉이엿, 황해도와 충청도지방의 무우엿, 함경도지방의 감자엿, 전라도지방의 고구마엿, 제주도지방의 닭엿, 돼지고기엿, 꿩엿 등은 해당 지방의 특산품으로 알려졌다.

조선엿은 일찍부터 이웃나라들에 보급되여 유명해졌다. 일본에서는 임진조국전쟁(1592-1598년)을 계기로 조선의 엿과 그 달이는 법을 알게 됨으로써 비로소 엿이라는 당분을 알게 되였다고 한다.

과 줄

설을 비롯한 민속명절이나 생일, 결혼잔치 그리고 귀한 손님이 왔을 때 만든 과자의 하나이다.

원래 과줄은 약과, 강정, 다식을 비롯한 조선사람들이 전통적으로 만들어온 과자류를 통털어 일러오던 말이였다. 그러던것이 세월의 흐름에 따라 점차 찹쌀가루를 반죽하여 삭힌것을 얇게 밀고 썰어서 말린 다음 기름에 튀겨 꿀이나 물엿을 바르고 여러가지 고물을 묻힌 독자적인 과자의 한 종류로 되였다.

과줄에는 겉에 묻히는 고물의 재료에 따라 참깨과줄, 잣과줄, 생강과줄, 깨과줄, 쌀과줄 등이 있다.

강 정

찹쌀가루를 반죽한것을 기름에 튀겨 꿀과 고물을 묻힌 당과류의 하나이다.

옛 기록들에서는 강정을 산자, 견병으로도 불리웠다.

산자란 이름은 민간에서 강정의 겉에 쌀튀기를 고물로 묻힌데서 유래되였다.

견병은 강정의 모양이 마치도 누에고치처럼 생겼다고 하여 붙여진 명칭이였다.

강정을 만드는 방법을 보면 다음과 같다.

찹쌀가루를 술에 반죽하여 찐 다음 여기에 닦은 흰깨, 검은깨, 누런콩, 푸른콩가루를 뿌려서 얇게 밀어 바싹 말린 다음 끓는 기름에 튀긴다. 그러면 부풀어나는데 여기에 꿀을 바르고 쌀튀기를 비롯한 여러가지 고물을 묻힌다.

잣가루를 묻힌것은 잣강정, 찹쌀을 볶아 꽃송이같이 튀겨

서 엿으로 묻힌것은 매화강정이라고 하였다.

깨나 콩 같은것을 닦아서 물엿에 버무려 굳힌것도 강정이라고 하는데 걸면에 묻히는 고물에 따라 깨강정, 콩강정, 잣강정이라고 하였다. 이것을 통털어 엿강정이라고 하였다.

엿강정가운데서는 예로부터 들깨엿강정, 콩엿강정, 잣엿강정, 락화생엿강정 등이 유명하였다.

그리고 밀가루와 꿀을 섞은 반죽물로 만든것, 밀가루와 메밀가루를 각각 절반씩 섞어 반죽한것을 가지고 만든 강정도 있었다.

이밖에 강정을 만들고 남은 부스레기를 가지고 만든 빈사과라는 강정도 있었다.

빈사과는 강정부스레기를 끓는 기름에 튀겨 동글동글하게 부풀게 한 다음 붉은색, 푸른색, 노란색 등의 식용색소를 넣고 물엿에 버무려 네모나게 굳혀 적당한 크기로 썰어 만들었다.

설날아침 늙은이들이 있는 집에서는 어린이들로부터 세배를 받은 다음 흔히 강정을 답례물로 주는 풍습이 있었다.

다 식

여러가지 낟알가루나 열매, 솔꽃가루 등을 꿀이나 물엿으로 반죽하여 무늬가 새겨진 다식판에 찍어낸 당과류의 하나이다.

다식은 조선에서 예로부터 혼례의 큰상이나 생일상, 제상차림에 없어서는 안될 당과로 인정되였다.

다식이란 한자로 차로 만든 음식이라는 뜻에서 불리워진 명칭이다. 원래 차를 즐겨마시던 사람들이 차잎을 더운물에 그대로 우려마시기도 하였지만 차잎을 쪄서 일정한 무늬가 새겨진 틀에 박아 고체모양으로 만들고 그것으로 차물을 우려서

마시기도 하였다. 틀에 박은 고체모양의 차를 다식이라고 하였다. 그러던것이 세월의 흐름에 따라 점차 차잎대신 낟알가루를 꿀과 반죽하여 다식판에 찍어 만들게 되면서 재료에서나 가공방법에서 변화를 가져왔지만 명칭만은 본래 그대로 다식이라고 불리워왔다.

다식은 인단이라고 하였는데 밤, 참깨, 솔꽃가루를 꿀에 반죽하여 다식판에 박아 꽃잎, 물고기, 나비모양으로 만들었다.

민간에 널리 보급된 다식으로는 쌀다식, 밤다식, 팥다식, 깨다식, 대추다식, 솔꽃다식 등이 있었다.

특히 솔꽃다식은 봄철에 피여난 소나무의 꽃가루를 물그릇에 담그어 쓴맛과 잡물을 없앤 다음 종이에 펴놓고 말리운것으로 만든것으로써 예로부터 장계통이 약한 사람들의 치료용음식으로 일러왔다.

2) 음 료

음료는 사람들이 보통 마실수 있게 가공한 물을 통털어 말한다.

사람은 생존활동의 첫시기부터 자연에서 식료원천과 함께 음료원천을 얻어내기 위한 창조적활동을 적극 벌렸으며 이 과정에 여러가지 알곡이나 과일, 산열매를 비롯한 갖가지 음식감들을 가공하여 달고 향기로운 음료를 많이 만들어내게 되였다.

조선의 음료는 과일, 산열매류, 알곡류로 만든것으로 갈라볼수 있는데 그중에서 대표적인것은 수정과, 화채, 수단, 식혜, 감주, 술(소주, 막걸리), 차 등이였다.

수 정 과

수정과는 생강과 계피를 우려낸 물에 곶감을 띄워낸 고유한 조선민족음료이다.

수정과는 시원하고 건강에도 매우 좋은 음료로서 주로 겨울에 많이 마셨다.

원래 수정과는 복숭아, 두충, 딸기, 석류, 배, 귤 등으로 만들었다. 그러다가 점차 곶감을 기본재료로 쓰면서부터 수정과라고 하면 곶감을 가지고 만든 음료를 가리키게 되였다.

수정과는 먼저 생강을 얇게 썰어 다지고 계피를 잘게 부스러뜨린 다음 각각 그릇에 담아 끓인다. 끓여낸 생강물과 계피물은 천에 밭아 건데기를 걸어내고 꿀을 넣어 다시 끓인다. 이것을 식혔다가 혼합하여 곶감을 둔다.

곶감은 껍질을 벗겨 꼬챙이에 꿰지 않고 그대로 말린것가운데서 적당하게 마른것을 쓴다. 곶감은 씨를 빼여 동글납작하게 모양을 잡아 넣어두면 갈색물이 우러나고 단맛과 향기가 조화를 이루게 된다. 곶감은 따로 건져놓았다가 마실 때 잣과 함께 띄워내기도 하고 곶감을 처음부터 함께 넣어 잣만 띄워내기도 한다.

이렇게 만든 수정과는 시원하면서도 달고 향긋한 맛이 난다.

수정과는 명절음료로서 특색있을뿐아니라 건강음료로도 일러왔다.

수정과는 소화흡수에도 좋고 술을 마신 후에 뒤탈을 막는데도 효과가 있으며 기운이 없고 이몸에서 피가 나는 증상을 치료하는데도 특효가 있다.

화 채

과일을 썰어 물우에 띄운것이 꽃처럼 보인다고 하여 붙인 이름이다.

주로 여름철에 마시는 음료이다.

배화채는 배의 껍질을 벗기고 꽃모양으로 얇게 썰어 꿀을 탄 오미자달인물에 넣고 잣을 띄워 쓴다.

장미화채는 장미꽃송이를 따서 물에 씻어 농마가루를 묻힌 다음 물이 끓을 때 넣고 살짝 삶아 찬물에 씻어 꿀을 탄 오미자물에 잣을 띄워 쓴다.

진달래화채도 장미화채와 같이 만든다. 진달래화채는 그 향기와 색갈이 봄철에 잘 어울리는 음료이므로 봄의 화채라고도 하였다.

앵두화채는 잘 익은 앵두를 골라서 씨를 뽑고 꿀에 재웠다가 꿀물을 달게 타넣고 잣을 띄워낸다.

복숭아화채는 복숭아껍질을 벗겨서 얇게 썰어 꿀에 재워 꿀물을 진하게 타고 잣을 뿌린것이다.

이밖에 화채의 종류는 여러가지가 있다.

식 혜

식혜는 길금가루를 우린 물을 흰쌀에 넣고 삭힌 다음 사탕가루나 꿀을 타고 감, 잣, 석류 등을 넣어 만든 음료이다.

옛 기록에는 식혜 만드는 방법에 대하여 다음과 같이 서술하였다.

식혜는 좋은 쌀을 깨끗이 씻어서 시루에 푹 찐 다음 항아리에 넣고 길금가루를 더운물에 담가 채에 밭은것을 밥이 잠길만큼 붓고 종이로 덮어 온돌에 둔다. 이것을 저녁에 놓았으

면 새벽 1~2시경에 옮기여 삭힌 후 찬물에 꿀을 타서 항아리에 붓고 대추, 밤, 잣, 배 등을 넣으면 맛이 좋다고 하였다.

식혜를 만들어 멀리 보낼 때에는 밤, 대추 등을 넣지 말아야 한다.

또한 흰쌀로 밥을 질게 지은 뒤 소금을 알맞게 섞어 고기와 같이 항아리에 담아 대나무껍질을 덮어 돌로 눌러놓는다. 여기에 끓여서 식힌 물을 부어 그늘에 두고 물을 자주 갈아 3~7일후에 먹는다. 빨리 쓰려면 밀가루로 쑨 죽을 넣는다. 가을에는 물을 붓지 말고 따뜻한 곳에 둔다.

삼일식혜는 북어, 소금, 밀가루를 밥에 함께 넣고 유지로 싸서 눌러두었다가 사흘후에 쓴다. 고기점이 크면 익는것이 더디다고 하였다.

식혜는 소화가 잘되고 혈액순환이 잘되여 상쾌한 기분이 나는 좋은 음료이다.

술

조선사람들은 오래전부터 술을 만들어 마시였다.

조선의 원시유적들에서 술잔으로 인정되는 질그릇들이 발굴되고있는것은 원시시기부터 술이 있었다는 증거로 된다.

원시시기 최초의 술은 인공적으로 만든 술이 아니라 자연발효에 의하여 얻어진것이였다. 즉 땅에 떨어진 과일이나 열매가 비물에 의하여 발효되여 주정이 높은 술로 되였던것이다.

그후 사람들은 이 발효원리를 깨닫고 그 방법을 살려 발효술을 만들어냈던것이다.

술가운데서 제일 먼저 만들어진것이 과일술이다. 과일술이 그후 낟알술로 발전되면서 술종류가 더 다양해졌다.

조선의 전통적인 술은 소주, 막걸리, 감주로 구분할수 있다.

소주는 이미 담근 술을 고아 알콜성분을 따로 증발시켜 얻어낸 술을 말한다.

소주는 일명 불을 때여 만든 술이라고 하여 화주, 증발되여나오는 김을 식혀 받아낸 술이라고 하여 로주, 술이 맑고 희다고 하여 백주 등 여러가지 이름으로 불리웠다.

소주는 고려때에 처음으로 제조된 다음 조선봉건왕조시기에 널리 보급된 전통술가운데서 주정도가 제일 높은 술이였다.

소주는 일반적으로 찹쌀, 흰쌀, 기장, 수수, 좁쌀 등의 낟알로 지은 밥에 끓여 식힌 물을 붓고 누룩을 섞어 독에 넣어두었다가 한주일 지나서 솥에 두고 불을 때여 그때 나오는 김을 받아내는 방법으로 만들었다.

지난 시기 조선에서 소주는 일반적으로 북쪽지방사람들이 추운 겨울에 즐겨마셨다.

소주에 약재를 넣고 만든 술로는 구기자술, 매화나무열매술 등이 유명하였다.

막걸리라는 말은 고유한 조선말로서 발효된 술을 그대로 걸러낸 술이라는 뜻에서 유래되였다.

막걸리에서 《막》은 《함부로》, 《마구》라는 뜻을 나타내는 말이고 《걸리》는 액체속에 들어있는 찌끼나 건데기 등을 없애고 필요한 액체만을 걸러낸다는 뜻을 가진 동사 《거르다》가 명사화된것이다.

이밖에도 막걸리는 술빛갈이 희뿌옇고 흐린것으로써 일하는 사람들이 마시는 술이라고 하여 사주, 농민들이 즐겨마시는 술이라고 하여 농주 등 여러가지 이름으로 불리웠다.

막걸리는 보통 찹쌀, 흰쌀, 보리를 비롯한 낟알이나 쌀씻은 물과 같은 낟알가공부산물을 기본재료로 누룩을 섞어 발효시켜 걸러내는 방법으로 만들었다.

즉 농마질원료를 끓여 물기를 건조시킨 다음 주원료와 갈

은 량의 물, 절반가량의 누룩을 두고 더운 곳에 5~10일동안 놓아두어 발효된것을 채에 거르거나 혹은 그대로 걸러 만들었다.

여름철 무더위속에서 땀흘리며 일하는 농민들의 피로를 덜어주는데서 막걸리는 더없이 좋은 청량음료로 되였다. 이로부터 민간에서는 해마다 농사철이면 집집마다 막걸리를 성의껏 담그었다가 농사일의 쉴참이나 점심참에 농군들에게 대접하는 풍습이 있었다.

한편 막걸리는 사람들의 건강과 질병치료에도 효과적으로 리용되였다.

실례로 오갈피나 율무쌀로 만든 막걸리는 비장과 위를 튼튼하게 하고 관절염이나 신경계통의 질병치료에 효과가 있는것

숭늉

밥을 지어낸 솥에 찬물을 부어 덥힌 물을 말한다.

예로부터 조선사람들속에서는 식사뒤끝에 숭늉을 즐겨마시는 풍습이 전해져온다. 이러한 풍습은 조선에서만 있는 고유한것이다.

조선민족만이 마시는 고유한 숭늉을 옛 문헌들에는 반탕, 취탕, 숙수로 씌여져있으며 민간에서는 가마치물, 누룽지물, 밥숭늉이라고 불러왔다. 조선사람들은 오랜 세월 밥을 주식으로 하여오는 과정에 솥바닥에 눌어붙은 밥이 굳어지기전에 물을 부어 그것을 음료로 리용하여왔다.

숭늉과 관련한 기록은 고려시기부터 보이며 숭늉을 만드는 방법에 대해서는 조선의 여러 옛날책들에 소개되여있다.

쌀이 익을 때 불을 꺼내고 잠간 뜸을 들인 다음 다시 불을 때면 솥바닥에 수분이 거의 남아있지 않으므로 바닥에 눌어붙은 쌀알은 감색으로 변하는데 이 누룽지에 물을 붓고 다시 끓이면 숭늉이 된다고 하였다.

으로 애용되였다.

감주는 흰쌀밥에 길금가루를 두고 삭혀서 만든 음료이다.

흰쌀밥을 끓는물에 넣고 길금가루를 둔 다음 죽처럼 고루 저어서 따끈한 곳에 며칠간 두면 삭으면서 부글부글 괴여올라 감주가 된다.

감주는 조선의 경상도지방의 특산음료로서 맛이 대단히 달며 특히 겨울에 따끈한 방에서 한공기 마시면 감기가 낫는다고 하였다.

감주, 식혜는 다같이 밥에 길금가루를 두고 삭혀서 만든 단음료라는 점에서는 같으나 식혜는 밥에다 과일, 고기를 더 넣는것이 달랐다. 따라서 감주는 공기에 담아 마신다면 식혜는 숟가락으로 떠먹었다.

숭늉은 집에서 밥을 지어먹을 때마다 만들수 있는 매우 편리한 음료이다.

쌀이 익을 때 불을 꺼내여 뜸을 들인 다음 다시 불을 때면 솥바닥온도는 2백수십도나 오르고 바닥에 붙은 낟알은 아미노카르보닐반응을 일으켜 갈색으로 변하며 동시에 휘발성의 카르보닐화합물이 생긴다. 이 휘발성분이 밥알에 스며들어 구수한 향미를 이루게 된다. 이 누룽지에 물을 붓고 다시 끓이면 맛좋고 향긋한 숭늉이 된다.

조선의 일부 중부지방에서는 밥을 푼 다음 미리 준비하였던 깨끗한 쌀씻은 물을 부어 끓인것을 숭늉으로 마시거나 쌀을 고를 때 나오는 싸래기를 깨끗하게 씻어 말려두었다가 숭늉을 끓일 때 한줌씩 넣기도 하였다. 이렇게 만든 숭늉은 마치 미음과 같아 아이들도 잘 마셨다.

이처럼 어느 가정에서나 손쉽게 만들어 리용한 숭늉이 오랜 식생활과정에 전해지면서 식사를 하고난 뒤에 입가심으로 숭늉을 마시는 관습, 숭늉에 밥을 말아먹는 관습 등 숭늉과 관련한 흥미있는 관습까지 생겨나게 되였다.

차

차는 차나무의 어린 잎을 달이거나 우려서 물대신 마시는 음료이다.

차나무는 기록에 의하면 조선에서 8세기중엽부터 재배하기 시작하였으며 9세기부터는 보다 많이 재배함으로써 그 생산량이 늘어났으며 차마시는 풍습도 점차 보급되여갔다.

차마시는 풍습은 고려시기에 이르러 더 성행하였으며 그에 따르는 그릇갖춤새와 례법도 격식화되였다.

조선인민들은 차나무에서 생산되는 차보다 오미자, 둘쭉, 감나무잎, 결명자, 생강, 귤, 인삼, 보리, 찹쌀 등으로 차를 만들어 자양제 또는 보신제로 마시는것을 더 좋아하였다.

옛 문헌들에는 차를 달이는데 숯불을 써서 물이 끓어오를때마다 찬물을 조금씩 부으면 차의 빛과 맛이 더 좋아진다고 하였고 차 달이는 물은 반드시 좋은 물을 써야 하며 끓이는 소리가 솔바람소리와 같아야 한다고 기록되여있다.

또한 차는 한번에 입에 양치할 정도로 마시는것이 좋으며 많이 마시는것은 좋지 않다고 하였다.

4. 민속명절음식

민속명절에 맛있는 갖가지 음식을 먹고 흥겨운 놀이도 하면서 즐겁게 보내는 풍습은 조선에서 먼 옛날부터 있었다.

조선사람들은 예로부터 한해를 봄, 여름, 가을, 겨울로 나누고 그것을 다시 기상기후의 변화에 따라 24절기로 세분화하였으며 절기의 흐름에 맞추어 농사를 지어오는 과정에 일정한 규칙에 따라 명절을 정하였다.

설명절과 떡국

설은 묵은 해를 보내고 새해 첫아침을 맞는 명절이므로 사람마다 새로운 기분과 기대를 가지고 맞이한다.

조선인민들도 예로부터 설날이 오면 세배를 하고 설음식을 맛보면서 민속놀이로 즐기였다.

이날에는 특색있는 음식들인 찰떡을 비롯한 떡들과 지짐류, 당과류, 불고기, 과일, 술 등을 마련하였는데 그중에서도 특히 떡국은 설명절음식으로 빠져서는 안되는 음식으로 되였다.

원래 떡국은 꿩고기를 넣고 끓이는것이 좋으나 꿩고기가 없는 경우에는 닭고기를 넣고 끓이였다.

설날에는 반드시 떡국을 먹어야 명절을 쇠는것으로 생각하였다.

또한 설날아침에는 도라지, 산초, 방풍, 육계 등 여러가지 고려약재를 넣어 만든 도소주를 마시군 하였다.

설날아침식사는 대체로 온 집안식구들이 모여서 즐겁게 하였으며 세배군들이 찾아오면 술상이나 떡상을 대접하군 하였다.

정월대보름과 약밥, 오곡밥

정월대보름은 정월 초하루부터 시작된 정초의 열다섯번째 되는 날(15일)을 말하는것인데 이날은 정초의 마지막명절이다.

조선에서는 정월대보름을 전통적인 민속명절로 맞이하고 있다.

1월중에 설 다음가는 큰 명절인 대보름날에는 잘 보관해온 설음식을 먹기도 하였지만 약밥, 오곡밥, 복쌈, 국수, 반찬, 술 등 고유한 음식들을 해먹었다.

이날에는 5가지 낟알로 지은 오곡밥을 검은나물(취)로 싸서 먹는 복쌈이 유명하였다. 이것은 새해에 복을 받아서 행복해지기를 바라는데서 생긴것이다.

특히 정월대보름날에 오곡을 섞어서 밥을 지어먹은것은 전해에 애써 농사지은 낟알을 귀하게 여기고 새해에도 오곡이 잘되여 풍년이 들기를 바라는 조선인민의 절절한 념원을 반영한것이다. 즉 설날부터 정월보름까지 휴식하고 다음날부터 새해 농사일의 시작으로 간주한 관습으로 하여 건강과 장수에 좋은 오곡밥을 반드시 이날에 먹어야 새해농사에서도 풍작을 이룰수 있다고 본것과 관련되여있었다.

조선에서는 예로부터 정월대보름날은 마른 나물 9가지를 먹는 날이라고도 하였다.

마른 나물은 호박이나 가지, 무우잎, 배추잎 등을 말린것으로써 이것으로 국을 끓이거나 반찬을 해먹으면 그해의 여름에 더위를 타지 않는다고 하였다.

이날에는 또한 첫새벽에 날밤이나 호두, 은행, 잣 등을 깨먹으면 이발이 든든해진다는 《부스럼깨기》라고 하는 풍습도 있다.

이것은 정월대보름명절에 별식으로 약재로 되는 씨앗열매를 먹게 하려는 뜻에서 생긴것이였다.

덥히지 않은 찬 술을 한잔씩 먹는 풍습도 있는데 이것은 정월대보름날에 이 술을 마시면 귀가 밝아진다고 하여 《귀밝이술》이라고 하였다.

정월대보름날에는 모두 맛있는 음식을 먹으며 즐겨노는데 개만은 굶는 날로 되여있었다. 이것은 개가 이날 먹이를 먹으면 앞으로 파리가 많이 낀다는데로부터 유래되였다.

추석(한가위)과 송편

추석은 음력으로 8월 15일에 쇠는 명절로서 조선의 한해 민속명절가운데서 가장 크게 쇠는 명절중의 하나이다.

조선사람들은 이날이 오면 조상의 무덤을 찾아보는 풍습이 있다.

조선에서 추석은 이미 고대시기부터 있었다고 볼수 있으나 기록상으로는 삼국시기 초기에 보인다.

옛 기록에 의하면 추석은 이미 삼국시기에 《가배날》이라고 하면서 큰 명절로 쇠여왔는데 이날에 조상의 무덤을 찾아보군 하였다.

가배라는것은 가위라는 조선말을 한자음으로 쓴 표기법이며 가위라는 말은 가을의 중간을 의미하였고 한가위라는 말은 가을의 큰 명절이라는 뜻을 담고있다.

조선인민들은 추석명절을 뜻깊게 보내기 위하여 명절전날부터 음식준비를 잘하였다.

추석명절음식으로서는 햇곡식으로 만든 송편과 설기떡, 노치, 토란국 등이 유명하였다.

특히 8월 추석이라면 의레히 송편을 생각할만큼 송편은 추석을 상징하는 음식으로서 널리 알려졌다.

또한 이날에는 조선의 여러 지방마다 특색있는 음식을 만들어 먹기도 하였다.

동지날과 팥죽

조선에서는 예로부터 음력 11월을 동지달이라고 하며 이 달안에서 밤이 제일 길고 낮이 가장 짧은 날을 동지날이라고 불러오고있다.

민간에서는 동지가 음력으로 11월 초순에 들면 애동지라고 하였고 초순을 지나서 들면 로동지라고 하였다.

전해지는 말에 의하면 그해에 애동지가 들면 아이들에게 좋고 로동지가 들면 로인들에게 좋다고 했다.

이것은 동지날을 작은 설이라고 하여 동지가 며칠간이라도 빨리 들면 어린이들은 빨리 크기를 원하는 마음에서 좋은것으로 보았고 로인들은 여생이 얼마 남지 않은것으로 하여 동지가 늦게 들면 그만큼 오래 살게 된다고 생각한데로부터 생겨난 말이다.

그런가 하면 애동지가 드는 해에는 겨울이 춥고 로동지가 드는 해에는 그해 겨울이 춥지 않다는 말도 전해지고있다.

팥죽은 동지를 특징짓는 음식으로서 동지날의 음식가운데서 빠질수 없는 독특한 음식이다.

동지날에는 팥죽외에도 랭면이나 신선로, 수정과, 동치미, 청어, 귤, 곶감 등을 먹었다.

5. 음식상차림

1) 밥 상 차 림

기본밥상차림

밥상차림은 매 가정에서 하루 세끼 식사때마다 정상적으로 차리는것을 말한다.

예로부터 조선인민은 밥을 주식으로 하여왔으므로 상차림에서도 밥상차림이 기본상차림으로 되여왔다.

조선민족의 밥상차림에는 독상, 겸상, 두리반상차림 등이 있다.

독상은 혼자서 식사할수 있도록 차린 음식상차림을 말한다.

독상에 쓰인 밥상은 일반적으로 긴 네모상이나 둥근상으로서 높이는 25~35cm정도이고 상웃면의 길이는 40cm정도이다.

독상을 차릴 때 밥그릇은 상을 받는 사람의 왼쪽에, 국그릇은 오른쪽에, 그옆에는 숟가락과 저가락을 가지런히 놓는다. 그리고 간장, 초장, 고추장그릇들은 상가운데 놓고 왼쪽에는 찌개, 오른쪽에는 나물이나 깍두기같은 찬그릇을 놓는다. 독상에서는 물기있는 음식그릇은 상의 오른쪽에 놓고 마른 음식그릇은 상의 왼쪽에 놓는다.

예로부터 조선사람들은 웃어른들을 존경하고 성심성의로 돌봐드리는 마음이 남달리 지극하여 어느 가정에서나 가장인 할아버지나 아버지에게는 의례히 독상을 차려드리는것이 하나

의 풍습으로 되여왔다.

여기에는 웃어른을 존대하는 의미와 함께 늙은이들이 천천히 식사할수 있도록 편리를 도모해주려는 자식들의 마음씨가 깃들어있다.

겸상은 일반적으로 두사람이 마주앉아 식사할수 있도록 차린 음식상차림을 말한다. 이것을 두겸상이라고도 한다. 3명 혹은 4명까지도 마주앉아 식사할수 있도록 차린 상차림도 겸상이라고 하였는데 3명인 경우에는 세겸상, 4명인 경우에는 네겸상이라고 불렀다.

겸상에 쓰인 밥상은 주로 상웃면이 4각형으로 된 네모상으로서 높이는 독상과 같은데 길이는 35~45cm, 너비는 45~55cm정도로서 독상에 쓰인 상보다 컸다.

겸상을 차릴 때에 밥그릇, 국그릇, 수저, 양념장그릇은 독상과 똑같이 놓았다. 다만 물기있는 음식은 상가운데에 놓고 마른 음식은 량쪽으로 갈라놓았다.

이러한 겸상은 가까운 친척이나 친구들이 찾아왔을 때 차리던 상차림형식이다. 가족성원들사이에는 할아버지와 손자가 겸상을 하는 경우가 많았는데 이것은 손자들을 귀하게 여기던 할아버지의 심정을 반영한것이였다. 그러나 아버지와 아들사이에는 일반적으로 겸상을 하지 않는것이 관례로 되여있었다.

두리반상차림은 여러명이 모여앉아 식사할수 있도록 차린 음식상차림을 말한다. 두레상차림이라고도 하였다.

두리반상차림은 원래 할아버지나 아버지를 제외한 가족성원들이 식사할 때 차리던 상차림형식이였으나 점차 온 가족이 다같이 모여앉아 식사할수 있는 상차림으로 변하였다. 그러므로 두리반상차림은 독상이나 겸상에 비하여 가족성원들사이의 화목하고 단란한 분위기를 돋구어주는 상차림이라고 말할수 있다.

두리반상차림에 쓰인 밥상은 주로 둥근상과 네모상으로서 크기는 독상이나 겸상에 쓰인 상보다 컸다.

상을 차릴 때에 밥과 국은 매 사람별로 따로따로 담아놓고 그밖의 찬류는 보시기나 접시에 담아 공동으로 먹을수 있게 놓았다.

첩반상차림

조선인민은 음식을 상에 차릴 때 일정한 격식에 따라 차리였는데 이것을 첩반상차림이라고 하였다.

첩반상차림은 반찬을 담은 그릇수에 따라 차린 상차림을 말하는데 여기서 첩이라고 하는것은 뚜껑을 덮은 반찬그릇을 의미한다.

첩은 상우에 놓이는 부식물을 가리키기도 하였지만 모든 부식물이 다 첩에 속하는것은 아니였다. 실례로 국, 김치, 양념장, 찜, 찌개는 일상적으로 먹는 부식물이였으므로 첩에 포함되지 않았다. 그리고 마른 반찬이나 장아찌, 젓갈류와 같은 부식물은 합쳐서 1첩으로 쳤다.

첩반상을 차릴 때 상에 놓는 부식물가지수 즉 첩수는 예로부터 주로 3, 5, 7, 9의 홀수로 정하는것이 관례로 되여있었다.

첩반상차림에는 첩수에 따라 3첩반상, 5첩반상, 7첩반상, 9첩반상 등이 있었다.

첩반상차림에는 첩수가 늘어나는데 따라 부식물의 가지수와 양념장을 담은 그릇의 개수가 서로 달랐다. 즉 3첩반상에는 밥, 국그릇외에 부식물로서 익힌 나물, 생채, 구이를 담은 3가지 반찬그릇과 간장종지 1개를 놓았고 5첩반상인 경우에는 3첩반상에 놓은 3가지 부식물외에 전, 마른 반찬, 장아찌, 젓갈을 담은 반찬그릇과 간장종지, 초간장종지를 놓았으며 7첩반상에는 5첩반상에 놓은 5가지 부식물외에 찜이나 졸임 또는 회를 담은 반찬그릇과 양념장으로서 간장, 초간장, 초고추장종지를 놓았다. 9첩반상에는 7첩반상에 놓은 7가지 부식물의 가지

수와 양념장개수를 꼭같이 놓았는데 다만 생채, 구이를 각각 1접씩 더 놓았을뿐이였다.

이러한 첩반상차림에서 특징적인것은 같은 재료와 조리법으로 만든 음식이 겹치지 않도록 한것이며 고기, 물고기, 남새, 산나물, 젓갈 등을 골고루 놓아 음식물의 색갈과 영양가의 균형을 보장한것이였다.

2) 의례상차림

돌 상 차 림

어린이의 첫돌을 축하하여 차리는 상차림을 말한다.

전통적인 돌상에는 어린이가 자라면서 즐겨먹게 되는 백설기, 수수팥떡, 경단, 국수, 송편, 대추, 능금(사과), 배, 감 등을 차려놓고 그앞에 무술, 학식, 재능 등을 상징하는 쌀, 실, 먹, 붓, 책, 활, 돈 등을 놓았다.

음식은 성별에 관계없이 같았으나 앞에 놓는 물건들은 달랐다. 사내아이돌상에는 훌륭한 무사가 되라는 뜻에서 칼이나 활과 화살, 학자가 되라는 뜻에서 책과 붓을, 처녀아이돌상에는 알뜰한 바느질솜씨를 보여주라는 의미에서 실패, 자, 가위 등을 놓았다.

이렇게 차린 돌상앞에 어린이가 서서 재롱을 부리고 어른들은 이것을 지켜보면서 아이의 정상적인 발육과 장래의 행복, 좋은 재주를 가지고 복을 많이 받기를 원하였다.

흰쌀로 백설기를 만들어 돌상에 차려놓는데는 아이가 흰눈같이 깨끗하고 건강하게 자랄것을 바라는 소박한 마음이 깃들어있다.

수수팔떡은 아이를 고유한 품격의 소유자로 키우려는 부모들의 기대와 함께 건강한 체력과 장수를 상징하였다. 때문에 부모들은 첫돌때만이 아니라 해마다 자식들의 생일때가 되면 백설기와 수수팔떡을 만들어주기 위해 성의를 다하였다.

또한 송편은 사람이 속에 든것이 있어야 한다는 의미를 담고있다.

조선사람들은 돌상에 차려놓았던 음식을 이웃간에 나누어 먹으면 아이의 장래가 좋아진다고 하면서 이웃들과 함께 음식을 먹으며 화목을 돋구기도 한다.

돌상차림풍습은 어린이를 사랑하는 마음과 그들이 앞으로 조국방위와 가정의 행복을 위하여 헌신하는 훌륭한 사람이 될것을 바라는 조선사람들의 념원이 깃들어있다.

혼례상차림

조선사람들은 일찍부터 혼례를 인간생활의 가장 중요한 륜리대사로 간주하면서 남녀간의 혼인을 가정의 중대사로, 경사로 맞이하였다.

혼례를 계기로 가정들에서 준비하는 음식을 통털어 혼례음식이라고 하였다.

조선사람들은 일찍부터 고기와 술을 혼례음식의 필수품으로 써왔다. 고기가운데서 특히 많이 써온것은 돼지고기와 닭고기였다.

한편 술은 혼례음식으로 널리 리용하여왔다. 혼례식때 신랑신부는 술을 나누어마시는것으로써 부부간의 신의를 지킬것을 언약하였다면 손님들은 술을 마시는것으로써 신랑신부의 결혼을 축하해주었던것이다.

이밖에 조선사람들속에서는 집안의 대가 끊어지지 않고 번성하기를 바라면서 아들이 많아야 행복해진다는 관념이 가정생

활의 기초로 되여있은데로부터 다남다복을 상징하는 닭, 대추, 포도, 석류 등을 혼례음식으로 많이 썼다.

물론 지난 시기에는 혼례음식의 가지수와 량이 사회적신분과 가정의 경제형편에 따라 달랐다.

민간에서는 흔히 혼례상을 잔치상, 큰상이라고 하였다.

잔치상은 신랑신부가 받는 상이였지만 사돈집에 보내는것이였으므로 어느 집에서나 힘자라는껏 성의를 다하여 잘 차리기 위하여 애썼다.

지난 시기 혼례상은 일반적으로 상을 마주하여 바라보이는 맨 앞줄에는 밤, 대추, 배, 사과, 감, 귤 등의 과일류를 넘어지지 않게 참대꼬치로 꿰여 높이 쌓아놓았고 둘째줄과 셋째줄에는 떡, 전, 포, 삶은 고기, 구이 등 각종 음식을 보기 좋게 놓았으며 넷째줄인 신랑신부가 앉은 앞에는 밥과 장국을 놓았다.

큰상차림에서 특별히 이채를 띠는것은 상 량옆에 장식용으로 놓는 색떡이라고 불리우는 화려한 꽃떡이였다. 색떡은 흰쌀로 만든 절편에 고운 물감을 들여 꽃잎, 나무잎모양으로 빚어서 나무에 꽂은 떡이였다. 이밖에 마른 전복이나 마른 문어를 꽃모양으로 놓아 상의 품위를 돋구기도 하였다.

혼례상차림도 지방에 따라 차이가 있었다. 조선의 평안도지방에서는 여러가지 색소를 물들여 만든 꼬리떡을 큰상에 반드시 놓았다. 그리고 녹두를 갈아 남새와 돼지비계를 넣고 지진 녹두지짐을 굽높은 접시에 겹쌓아 상에 놓는것을 관습으로 여겨왔다. 이로부터 이 고장사람들은 녹두지짐을 놓지 않은 잔치상은 잘 차린 상으로 일러주지 않았다. 뿐만아니라 대동강류역의 주민들은 숭어찜을 큰상에 올려놓아야 상을 제대로 차린것으로 평가하기도 하였다.

한편 함경도지방에서는 잔치상에 쉬움떡, 두부회, 황해도지방에서는 콩고물을 묻힌 찰떡, 팥설기떡, 무우설기떡을, 경

상도지방에서는 소라찜을 자기 지방의 특산물로 올려놓는 풍습이 있었다.

제 상 차 림

제례음식은 말그대로 제사를 지낼 때 제상에 갖추어놓는 음식으로서 제물, 제수라고도 하였다.

예로부터 조선인민은 부모들이 살아있을 때 정성다해 모시였을뿐아니라 돌아간 후에는 살아있을 때 다하지 못한 효도의 표시로 성의껏 음식을 만들어 상을 차려 제사를 지냈다. 때문에 어느 가정이라 할것없이 다른 의례의 음식과 상차림은 좀 소홀히 해도 제례음식과 상차림만은 특별히 중시하고 음식준비로부터 상차림에 이르기까지 온갖 성의를 다 기울이였다.

제상에 놓는 음식은 일반적으로 신성한것으로 여긴데로부터 제례음식을 준비하는 사람들은 몸을 깨끗이 하고 옷차림을 단정히 하는데 첫째가는 관심을 돌리였다.

그리고 음식을 담을 그릇은 제사의 분위기에 어울리게 모양이 단정하고 장식이 극히 소박한 그릇을 선택하여 깨끗이 준비해놓았다. 이와 함께 상에 놓을 음식을 가공할 때에는 화려함을 련상시키는 붉은색의 고추가루나 자극적인 냄새가 나는 마늘 같은 조미료를 쓰지 않았다.

음식준비가 끝나면 제상을 차리였다. 제상차림은 관습적으로 내려오는 일정한 규범에 따라 차리는것을 원칙으로 하였다.

일반적인 제상차림을 보면 제상을 향하여 오른쪽은 동쪽, 왼쪽은 서쪽으로 간주하고 넉줄 또는 다섯줄로 차리였다. 이때 매줄에 차리는 음식은 관습적으로 정해져있었다.

우선 상을 향하여 첫줄에는 대추, 밤, 감, 배를 비롯한 과일과 약과, 정과, 다식, 강정 등 당과류를 놓았다. 이로부터 제

상의 첫줄을 파일줄이라고 하였다. 첫줄음식은 홀수로 차리는것이 관례로 되여있었다.

둘째 줄에는 포, 젓갈, 나물 등을 놓았는데 포해줄이라고도 하였다. 포는 말린 고기나 마른 명태, 마른 물고기중에서 한가지를 놓고 나물은 삼색나물이라고 하여 고사리, 도라지, 시금치로 만든것을 한접시에 담아놓았다. 그밖에 김치, 맑은 간장을 놓기도 하였다. 둘째 줄은 첫줄과는 반대로 음식을 짝수로 차리는것이 관례로 되여있었다.

셋째 줄에는 탕을 놓았는데 탕줄이라고도 하였다. 탕으로는 고기탕, 물고기탕, 두부탕, 남새국 등을 놓았다. 탕그릇은 홀수로 하되 물고기탕은 동쪽에, 고기탕은 서쪽에, 두부탕이나 남새국은 가운데 놓았다.

넷째 줄에는 불에 굽거나 찐 음식인 적, 기름에 튀기거나 지진 전을 놓았다. 마지막 줄인 다섯째 줄에는 밥과 국을 놓았는데 반갱줄이라고도 하였다.

제상차림은 지방의 관습과 매 가문의 가풍에 따라 일정하게 달랐다.

오늘날에 와서 조선에서는 제상차림을 민족적인것을 살리면서도 시대적요구에 맞게 검소하고 소박하게 하고있다.

6. 식생활풍습과 식사례절

1) 식생활풍습

동방례의지국으로 세상에 널리 알려진 조선에는 오랜 력사적과정에 이룩된 고유한 식생활풍습과 식사례절이 있다.

식생활풍습은 오랜 식생활과정에 굳어진 습관과 방식을 말한다.

식생활과정에 익혀지고 굳어진 습관과 방식은 매우 공고하고 오래 지속되며 쉽사리 없어지지 않는다. 이런것으로 하여 매개 민족에게는 자기의 고유한 식생활습관과 방식이 있다.

밥을 주식으로 하고 국과 장, 김치를 부식물로 하는 풍 습

밥을 주식으로 하는 조선인민의 식생활풍습은 조선에서 낟알생산이 위주로 된 이후에 생긴 풍습이라고 말할수 있다.

원시시대에 사람들의 주되는 음식은 자연환경에 따라 서로 각이하다. 산을 낀 지대에서 살던 사람들은 과일이나 나무뿌리, 산나물 같은것을 위주로 먹었으며 짐승이 많은 지대의 사람들은 짐승을 잡아먹고 살았다. 바다나 강을 낀 지대에서 살던 사람들은 주로 조개나 물고기를 잡아 먹으며 살았다.

신석기시대 이후 사람들은 식물재배가 확대되는데 따라 낟알음식을 많이 먹게 되였다. 특히 청동기시대와 고대에 들어서

면서부터 낟알음식이 주식으로 되면서 낟알로 밥이나 죽을 만들었으며 가루를 내여 떡을 만들어 먹기도 하였다.

그러나 낟알인 경우에도 무슨 낟알을 일상음식의 주식물로 하는가 하는것은 민족에 따라 서로 차이가 있었다.

조선사람들은 오랜 옛날부터 빵을 주식으로 하고있는 유럽나라들과는 달리 밥을 일상음식의 주식으로 하고 떡을 특별음식으로 삼아왔다. 이러한 식생활풍습은 고대시기나 중세기에는 물론이고 근대이후에도 계승되여왔다. 따라서 밥을 주식으로 하는 습관은 오랜 옛날부터 내려오는 조선민족의 고유한 풍습이라는것을 알수 있다.

주식에 따르는 부식물도 민족에 따라 차이가 있다.

조선사람들이 먹는 부식물은 그 종류가 많지만 그가운데서도 기본부식물은 국과 장, 김치이다.

조선사람들이 국과 장, 김치를 기본부식물로 하였다는것은 식생활에서 다른 반찬들은 혹시 상에 놓지 않을수도 있었지만 국, 장, 김치만은 빠져서는 안되는 상시적인 부식물로 되여있었다는것을 의미한다.

조선사람들의 끼니 음식상에서 국을 기본부식물로 하였던것만큼 그 양념감인 장도 끼니마다 상시적으로 먹어왔다. 즉 구수한 토장국을 밥상의 일등 진미로 여겨온것이라든가 뚝배기에 부글부글 끓인 된장찌개를 언제나 밥상에 곁들이는것은 조선에만 있는 고유한 식사풍습이였던것이다.

김치도 끼마다 정상적으로 먹는 음식이였다.

조선봉건왕조시기와 그 이전시기에도 조선민족은 평상시는 물론 명절때에도 시원한 김치와 구수한 토장국은 절대로 빼놓지 않았다.

그렇기때문에 예로부터 김치와 장, 국은 조선의 특색있는 민족음식으로 다른 나라에까지 널리 소문이 났으며 오늘날에도 그 전통은 계승되고있는것이다.

이것은 밥을 주식으로 하고 국, 장, 김치를 기본부식물로 하는 식생활풍습이 조선사람들의 고유하고 전통적인 식생활풍습이라는것을 잘 보여주고있다.

온돌방에 앉아 밥상에 음식을 차려놓고 수저로 식사하는 풍습

따뜻한 온돌방에 앉아 밥상에 음식을 차려놓고 온 가족이 함께 뜨끈한 음식들을 수저로 식사하는 풍습은 이미 고대시기부터 형성되고 공고발전되여온 조선인민들의 고유한 식생활풍습이다.

조선사람들은 고대시기에 벌써 기둥보식집과 귀틀집에 온돌식방시설을 갖추어놓고 살았다.

처음에 조선사람들은 화독에 의한 난방시설을 리용하였는데 움집인 경우에는 일정한 의의가 있었으나 땅우에 지은 집에서는 추위로부터 사람들을 보호하기 어려웠다. 이런데로부터 집안에 부뚜막을 꾸려놓고 그 열을 허실함이 없이 잘 리용하여 방을 덥히고 안정된 생활을 할수 있는 온돌식난방을 창안도입하였던것이다.

고려, 조선봉건왕조시기에 이르러 온돌이 조선에 널리 보급된 사실들로 보아 온돌방에 밥상을 차려놓고 앉아서 식사하는 조선민족의 풍습은 이미 고대에 형성되고 후세에 내려오면서 공고발전하여온 전통적인 풍습이라는것을 알수 있다.

음식물을 수저로 먹는 풍습도 조선민족의 고유한 식생활방식이다.

조선사람들은 숟가락을 밥과 국 그리고 물기있는 반찬을 떠먹는데 리용한다. 조선의 원시유적에서 숟가락이 나온것으로 보아 이러한 풍습은 그 시원이 매우 오래다는것을 알수 있다.

또한 물기가 없는 반찬이나 떡같은것을 집을 때에는 저가락을 사용한다.

밥을 먹을 때 숟가락을 쓰는가, 저가락을 쓰는가 하는것은 밥을 어떤 그릇에 담아먹는가에 관련된다고 말할수 있다.

중국사람들이나 일본사람들은 밥을 큰 그릇에 담아놓고 그것을 각기 공기에 담아 손으로 들어 입가까이에 대고 먹기때문에 저가락을 써도 불편한 점이 없다. 그러나 조선사람들은 사람마다 한끼분의 밥을 밥그릇에 담아 각기 상우에 놓고 떠먹기때문에 밥알이 흘러떨어질수 있는 저가락보다 숟가락이 더 편리하였던것이다.

밥을 숟가락으로, 반찬을 저가락으로 먹는 풍습은 조선민족음식의 구성과 상차림풍습에 부합되는것으로서 오랜 생활과정에 창조되고 굳어진 고유한 풍습인것이다.

하루 세끼 식사하는 풍습

사람들이 하루 먹는 끼니수는 로동생활과 그 과정에 소모된 영양을 보충하는데 맞게 정해지고 굳어진다.

조선사람들은 먹는 문제해결을 위한 오랜 생활과정을 통하여 하루 먹는 끼니수를 불규칙적인것으로부터 사람의 건강증진에서 가장 효과적인 하루 세끼 식사하는데로 넘어갔다.

인류발생의 첫시기에 사람들은 무리를 지어 떠돌아다니면서 먹을것이 생기는데 따라 불규칙적으로 음식을 먹었다. 그러나 씨족을 단위로 점차 한곳에 자리를 잡고 알곡재배를 주업으로 하고 짐승기르기도 적극 진행한 신석기시대이후 조선사람들은 여유있게 알곡을 생산하여 일정한 량을 저축, 보관할수 있었다. 그리하여 하루의 일과생활에서도 먹을것을 찾아 떠돌아다니면서 불규칙적으로 생활하던 때와는 달리 일정한 생활거처에서 자고 날이 밝으면 일어나 아침식사를 하고 일터에 나갔으며 정오가 되면 일터에서 식사하고 어두워지면 집으로 돌아와 식사를 함께 하였던것이다.

을 이러한 식생활이 오랜 기간 계속되는 과정에 아침, 저녁 또는 아침, 점심, 저녁 등 일정한 시간간격으로 음식을 만들어 먹는것이 습관으로 굳어졌던것이다.

하루 세끼 먹는 식생활풍습은 먹을것이 생기는데 따라 먹던 불규칙적인 식생활에 비하여 인체 특히 위의 부담을 덜어주면서 사람들의 건강증진에도 효과적이고 로동생활과 일과조직에도 적당한것이였다. 따라서 하루 세끼 먹는 습관은 일반적인 식생활풍습으로 계승발전되였던것이다.

2) 식사례절

사람들사이의 호상관계에서 지켜지는 여러가지 례절가운데서도 식사례절은 매우 중요한 자리를 차지한다.

식사례절은 해당 민족의 식생활과 관련한 도덕적생활규범이 오랜 생활을 두고 지켜지는 과정에 굳어져 하나의 풍습으로 된것이다. 따라서 식사례절은 민족마다 그 내용에서 서로 차이가 있고 고유한 특징을 가지게 된다.

일찌기 동방례의지국으로 세상에 널리 알려진 조선인민은 오랜 력사적과정을 통하여 자기의 민족적특성에 맞는 고상한 식사례절을 창조하고 계승발전시켜왔다.

음식을 만들거나 차릴 때의 례절

조선인민은 음식을 만들 때 옷차림부터 깨끗이 하는것을 례절로 지켜왔다.

지난 시기 조선에서는 음식상을 차리고 그것을 나르는 일을 주로 녀성들이 하였다.

조선녀성들은 부엌에서 음식을 만들 때면 의례히 머리수건을 쓰고 산뜻한 앞치마를 둘렀다. 이러한 차림새는 음식의 위생성을 보장하는데도 좋고 사람들의 기분도 상쾌하게 해주었다.

조선인민은 음식을 차릴 때에도 례절을 지키는데 항상 관심을 돌리였다.

우선 음식을 담을 때 귀가 떨어지거나 허물이 있는 그릇에는 담지 않도록 주의하였다. 그리고 시부모들을 모시고있는 가정들에서 며느리들은 밥이나 국, 반찬을 담을 때 먼저 웃어른들의것부터 담았다.

또한 음식물을 문화성있게 그릇에 담는데도 각별한 주의를 돌리였다. 밥은 뚜껑을 덮었을 때 눌리지 않을 정도로 담았고 국은 사발가장자리에서 약간 내려가게 담았다.

이와 함께 나물, 생채, 잡채 같은 부식물은 접시에 소복하게 담고 전, 편육, 구이 등은 가지런히 눕히거나 보기 좋게 돌려담았다.

음식을 그릇에 담은 다음에는 상에 보기 좋고 먹기 편리하게 차려놓았다. 이때 음식그릇들은 두손으로 받쳐 상에 놓았으며 특히 국물이 있는 음식들은 그릇안에 손가락이 들어가지 않도록 엄지손가락을 그릇턱에 가볍게 대고 네손가락으로 그릇의 굽을 받쳐서 상에 놓았다.

음식상을 나를 때에는 상을 두손으로 들고 조용히 방안으로 들어와 가만히 허리를 굽히여 내려놓았다.

식사할 때에 지키는 질서와 례절

예로부터 조선사람들은 식사할 때 사람들사이에 지켜야 할 례절에 대하여 깊은 관심을 돌려왔다.

식사할 때에는 웃사람이 먼저 수저를 든 다음 아래사람들이 수저를 드는것이 초보적인 례절로 되여있다.

이러한 사실은 조선의 옛 력사책들에 구체적으로 소개되여 있고 풍습으로도 전하여온다.

식사를 하기전에는 또한 누구나 다 먼저 손을 깨끗이 씻고 옷차림과 자세를 단정히 하며 수저를 두드리고 그릇을 부딪치거나 큰소리로 웃고 떠드는것을 삼가한다.

식사가 시작되면 밥그릇뚜껑부터 벗겨 조용히 왼쪽에 가지런히 뒤집어놓았다. 식사할 때 밥은 숟가락에 약간 무드기 올라올 정도로, 국은 국물이 넘어 흘러내리지 않도록 숟가락에 약간 골싹하게 떠서 먹었다. 밥이나 반찬은 적당한 량만큼 떠서 입을 다물고 씹었으며 입안의 음식을 다 먹기전에 다른 음식을 입안에 떠넣는 일이 없도록 하였다.

김치물이나 국물 같은것은 될수록 소리가 나지 않게 숟가락으로 떠서 조용히 먹는다. 식사과정에 밥이나 반찬을 뒤적거리거나 헤쳐가며 먹는것을 례절이 없는 행동으로 간주하며 음식을 상에 흘리지 않도록 주의한다.

식사과정에 음식에 돌이나 가시가 있을 때에는 함부로 상우에 내뱉지 않고 꼭 종이나 수건에 싸서 옆사람에게 보이지 않도록 놓거나 버리며 기침이나 재채기가 날 때에도 역시 다른 사람에게 튀지 않도록 머리를 돌리고 손이나 수건을 입에 대는것을 례절로 여긴다.

한편 식사할 때에는 될수록 말을 적게 하는것을 례절로 여기고있다.

말을 하는 경우에는 조용히 하였으며 특히 음식맛을 두고 시비하거나 손가락으로 음식을 가리키며 음식맛을 떨구는것과 같은 행동들은 삼가한다.

뿐만아니라 조선사람들은 식사할 때에 수저도 용도에 맞게 쓰는것을 례절로 여긴다.

식사과정에 숟가락과 저가락은 반드시 서로 엇바꾸어 리용한다. 즉 숟가락을 쓴 다음에는 밥이나 국그릇에 내려놓았다가 다시

쓰고 저가락은 국그릇에 담아놓지 않고 상우에 놓았다가 썼다.

숟가락과 저가락을 한손에 다 쥐고 번갈아 리용하거나 숟가락을 칼자루를 쥐듯 하는것, 숟가락을 저가락대신 쓰고 밥그릇에 저가락을 꽂아놓는것은 몰상식한 행동으로 비난받았다.

조선사람들은 식사를 끝내면서도 례절을 지키였다. 식사를 끝낸 다음에는 수저를 국그릇 오른쪽에 가지런히 놓았으며 다 먹은 음식그릇에는 뚜껑을 뒤집어놓고 반대로 음식이 남은 그릇에는 본래대로 뚜껑을 덮어놓았다. 그리고 웃사람과 같이 식사할 때 아래사람이 먼저 식사를 끝냈다고 하여 수저를 놓고 자리에서 훌쩍 일어나는것과 같은 일이 없도록 하였다. 웃어른들이 수저를 놓기전에는 아래사람들은 수저를 상에 내려놓지 않고 국그릇에 놓고 기다렸다가 내려놓았다. 그것은 웃어른들을 존경하는 뜻에서 지키는 풍습이기때문이다.

식사를 마친 다음 아래사람들은 입가심을 할수 있도록 숭늉을 떠서 두손으로 받쳐 웃어른들에게 올리였다.

손님을 대접하는 례절

손님이 오면 반갑게 맞이하고 성의껏 대접하는것은 오래전부터 조선인민의 고유한 미풍으로 되고있다.

조선인민은 언제나 손님이 찾아오면 음식감들을 최대한으로 리용하여 식사준비를 하며 될수록 맛있는 음식들을 마련하기 위하여 애쓴다.

손님과 함께 식사를 할 때에는 주인이 먼저 수저를 들고 손님에게 권하며 맛있고 귀한 음식들은 될수록 손님가까이에 놓아준다. 그리고 손님이 먼저 수저를 놓기전에 주인이 수저를 놓지 않는다. 이것은 손님이 혼자만 식사하는것 같은 어색한 감을 느끼지 않고 식사를 제대로 하게 하기 위한것이다. 그리고 손님의 식사가 끝나면 즉시에 입가심을 할수 있도록 물을

깨끗한 그릇에 담아드린다.

한편 손님은 손님대로 음식상을 먼저 받아도 주인이 먼저 수저를 들면서 식사를 권한 다음 수저를 들고 식사를 하기 시작한다.

그리고 손님으로서 대접을 받으면 주인에게 잘 먹었다는 인사차림을 하는것도 하나의 례절로 되고있다.

이웃간의 례절

조선사람들은 예로부터 일상적으로 이웃과 음식을 나누어 먹는 좋은 풍습을 가지고있다.

특히 색다른 음식을 만들었을 때에는 그것이 비록 적은것이라 하더라도 이웃집에 조금씩 돌려서 맛을 보게 하였으며 손님들을 청하여 나누어 먹기도 한다. 또한 이웃에서 잔치를 하면 온 동네가 도와주며 잔치음식을 서로 나누어먹는다.

명절때에도 이웃들과 음식을 나누어 먹으면서 함께 즐기는것을 하나의 례의로 지키고있다.

조선인민은 어려울 때나 불상사가 나면 음식을 만들어가지고 가서 이웃을 도와주는 좋은 풍습도 있다.

이웃에서 식량이 떨어져 끼니를 건느는 경우에는 다같이 어려운 살림이지만 서로 나누어주며 불상사가 생기면 먼곳에서 상가집에 찾아온 손님들까지 따뜻이 맞아주고 숙식까지 마련해주기도 한다. 이것도 이웃간의 화목한 식생활과정에 굳어진 례절의 하나로서 조선에서는 이웃사촌이라는 아름다운 속담도 생겨나게 되였다.



흰쌀밥



평양비빔밥



오곡밥



평양온반



약밥



팥 죽



평양어죽



잣죽



송 편



팥설기떡



쑥개피떡



찰 떡



평양랭면



록두지짐



록두묵



고기쟁반국수


단고기국


설렁탕


육개장


추어탕


숭어국



신선로



통배추김치


총각김치


동치미


보쌈김치


도루메기식해


가재미식해



소고기전골



돼지고기전골



소고기회



명태회



잉어회



호박전



감자전



꿩불고기



뱀장어구이



소불고기



참깨강정



들깨강정



흰쌀강정



참깨과줄



흰쌀과줄



다 식


수정과


식 혜


사과화채


딸기화채



인삼차



감 주



오미자차



보리차



떡 국



동지죽


약 과


노 치


가지나물


두릅나물


도라지나물


고사리나물

조선민족의 음식문화

집 필: 조대일

편 집: 최명순

낸 곳: 조선민주주의인민공화국
외국문출판사

발 행: 주체102(2013)년 4월 30일

ㄱ-3835002

전자우편(E-mail):flph@star-co.net.kp
http://www.naenara.com.kp



조선 · 평양

주체102(2013)년

ISBN 978-9946-0-1046-5